

* ॐ नमः शङ्कराय *

* घेरण्डसंहिता

भाषानुवादसहित ।

→ प्रथमोपदेशः ←

एकदा चण्डिकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिमम् ।

प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति ॥ १ ॥

एक समय चण्डिकापालि नामक (योगको सीखना चाहने वाले) पुरुष घेरण्ड ऋषिकी कुटी पर गए और उनको विनय-पूर्वक भक्तिसहित प्रणाम करके पूछने लगे ॥ १ ॥

घटस्थयोगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।

इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो ॥ २ ॥

कि-हे योगेश ! तत्त्वज्ञानका कारण घटस्थ * (शरीरस्थ) योग है, हे प्रभो ! इस समय मैं उसको सुनना चाहता हूँ ॥ २ ॥

घेरण्ड उवाच ।

साधु साधु महाबाहो यस्मात्त्वं परिपृच्छसि ।

कथयामि च ते वत्स सावधानोऽवधारय ॥ ३ ॥

घेरण्ड ऋषि बोले कि-हे महाशुभ ! तुमने जो प्रश्न किया, उसके लिये मैं तुम्हें धन्यवाद देता हूँ, हे वत्स ! तुम जिस बात

* योगकी दूसरी संहिताओंमें लिखा है, कि-“प्राणायामनादचिन्दु-जीवात्मपरमात्मनः । मिलित्वा घटते यस्मात्तस्माद्दे घट उच्यते ।” अर्थात्-प्राण अपान नादचिन्दु, जीवात्मा और परमात्माके मिलनेसे घटता है (बनता है) इसलिये यह शरीर घट कहलाता है ।

को सुनना चाहते हो, उसको मैं कहता हूँ, तुम सावधान होकर सुनो ॥ ३ ॥

नास्ति मायासमं पापं नास्ति योगात्परं बलम् ।

नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहङ्कारात्परो रिपुः ॥ ४ ॥

जैसे मायाकी समान कोई बन्धुग (पाप) नहीं है, ज्ञानकी समान कोई बन्धु नहीं है और अहङ्कारकी समान कोई शत्रु नहीं है, ऐसे ही योगकी समान दूसरा कोई (बड़ा भारी) बल नहीं है ॥ ४ ॥

अभ्यासात् कादिवर्णानि यथाशास्त्राणि बोधयेत् ।

तथा योगं सभासाद्य तत्त्वज्ञानञ्च लभ्यते ॥ ५ ॥

जैसे ककार आदि वर्णोंका अभ्यास करनेसे क्रमसे सकल शास्त्रोंका बोध होजाता है, तैसे ही योगशास्त्रका अभ्यास करते करते तत्त्वज्ञान होजाता है ॥ ५ ॥

सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।

घटानुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् ॥ ६ ॥

ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वत् घटीयन्त्रं गवां वशात् ।

तद्वत्कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः ॥ ७ ॥

जीवोंका यह शरीर पुण्य और पापभोगके लिये ही उत्पन्न हुआ है, जो (देहशरी) सत्क्रियाका अनुष्ठान करते हैं, वे पुण्य और जो असत्क्रियाका अनुष्ठान करते हैं, वे पाप भोगते हैं, जिसप्रकार कर्मोंका अनुष्ठान कियाजाता है, इस देहमें उसीप्रकार का फल मिलता है, घड़ीका यन्त्र (सूई) निरन्तर ऊपर और नीचे घूमता रहता है, माछी भी इसीप्रकार अपने २ कर्मवश वारन्वार उत्पत्ति लय, पाप और पुण्य आदिका अनुगामी हो कर्मफल भोगता रहता है ॥ ६-७ ॥

आमकुम्भमिवाम्भस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।

योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ ८ ॥

जीवका शरीर कच्चे घड़ेकी समान है, जीवन जलकी समान है और योग अग्निकी समान है । कच्चे घड़ेमें जल भरकर रखनेसे वह घड़ा क्रमशः गलकर लयको प्राप्त होजायगा, और अग्निश्रोतसे दग्ध करलेने पर वह घड़ा स्थायी (पक्का) होजायगा, ऐसे ही सजीव देह भी सदा जीर्ण और लयको प्राप्त होता रहता है अतः इसको योगाभ्यासरूपी अग्निसे विगुद्ध (पक्का) करना उचित है ॥ ८ ॥

अथ सप्तसाधनम् ।

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम् ।

प्रत्यक्षं निर्लिप्तञ्च घटस्थं सप्तसाधनम् ॥ ९ ॥

योगाभ्यास करनेकी वासना होने पर सबसे पहिले सात प्रकारके साधनोंके द्वारा शरीरको विगुद्ध करना पड़ेगा । शोधन, दृढता, स्थैर्य, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष और निर्लिप्त ये सात शरीर के सप्तसाधन कहलाते हैं ॥ ९ ॥

सप्तसाधनलक्षणम् ।

पट्कर्मणा शोधनञ्च आसनेन भवेद् दृढम् ।

मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ १० ॥

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि ।

समाधिना च निर्लिप्तं मुक्तिरेव न संशयः ॥ ११ ॥

झः कर्मोंसे शोधन आसनोंसे, दृढता, मुद्राओंसे स्थैर्य (स्थिरता) प्रत्याहारसे धैर्य, प्राणायामसे लाघव, ध्यानसे अपने आत्मामें ध्येय पदार्थका दर्शन, एवं समाधिद्वारा निर्लिप्तता (वासनाशून्यता) होती है, इसप्रकार अभ्यास करते २ अन्तमें निश्चय ही मोक्ष होजाता है * ॥ १० । ११ ॥

पदकर्माणि ।

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिलौलिकी चाटकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि पद कर्माणि समाचरेत् ॥१॥

संयम, प्रत्याहार, धारणा और समाधि यह आठ योगके अंग हैं अर्थात् योग सीखने समय इन आठोंका साधन करना उचित है ।

वृत्ताभ्य-संहितामें लिखा है, कि-

यमश्च नियमश्चैव आसनं च ततः परम् ।

प्राणायामश्चतुर्थः रथात् प्रत्याहारश्च पञ्चमः ॥

पट्टी तु धारणा प्रोक्ता ध्यानं सप्तममुच्यते ।

समाधिरष्टमः प्रोक्तः सर्वपुण्यफलप्रदः ।

एवमष्टांगयोगं च याज्ञवल्क्यादयो विदुः ॥

अर्थात्-यम, नियम, आसन प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि इन आठोंको याज्ञवल्क्य आदि योगी योग के आठ अङ्ग बतलाते हैं, ये योग समस्त पुण्यफल देनेवाला है ।

निरुत्तर-तन्त्रमें लिखा है, कि-

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।

ध्यान समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति पद ॥

अर्थात्-आसन, प्राणसंरोध, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये योगके छः अंग कहलाते हैं ।

आदियामलमें लिखा है, कि-

ध्यानं तु द्विविधं प्रोक्तं स्थूलसूक्ष्मविवेकतः ।

स्थूलं मन्त्रमयं विद्धि सूक्ष्मं तु मन्त्रवर्जितम् ॥

अर्थात्-ध्यान दो प्रकारका है, स्थूल और सूक्ष्म, मन्त्रमय ध्यानको स्थूल और मन्त्ररहित ध्यानको सूक्ष्म ध्यान कहते हैं ।

निरुत्तरतन्त्रमें लिखा है, कि-

“प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः ।

प्रत्यारह्निषट्केन जायते धारणा शुभा ॥

धारणाद्वादशप्रोक्तं ध्यानं ध्यानविशारदः ।

ध्यानद्वादशकैरेव समाधिरभिधीयते ॥

यत्समाधौ परं व्योतिरन्तरं विशदतोमुद्धम् ।”

अर्थात्-बारह प्राणायामोंसे प्रत्याहार होता है, बारह प्रत्या-

इन छः क्रमोंसे शोधन होता है—धौति, वस्ति, नेति, लौलिहोति, हारोको एक धारणा, चारह धारणाओंका एक ध्यान, और चारह ध्यानोंकी एक समाधि होती है, समाधिकी साधना पूर्ण होने पर हृदयके मन्त्रमें विश्वव्यापी परम ज्योति उदित होजाती है ।

आदियामलमें लिखा है, कि—

प्राणायामस्त्रिधा चेति बहुधा प्रथमं शृणु ।
आसने प्राणसंयमे न शक्ता सुकुमारकाः ॥
महापुण्यप्रभावेन शषयते तु महात्मनाम् ।
इडां शशिप्रभां ध्यात्वा मन्येदुना तु पूरयेत् ।
परितृप्त्वा ईदं धृत्वा यथाशक्ति तु कुम्भयेत्
महाज्योतिर्मयो भूत्वा वायुपूर्णफलेवरः ।
शक्तिवासं तु संत्राध्य रेचयेद् वायुमर्हितः ॥
पिङ्गलामर्कवर्णं तु त्यजेद्युद्धा शनैः शनैः ।
अयं पतङ्गः काण्डाग्निप्रत्पादो न पुनः पुनः ॥

अर्थात्—प्राणायाम तीन प्रकारका है, आसन नानाप्रकारके हैं, सुकुमार मनुष्योंसे उनका सीधन नहीं होसकता जो व्यक्ति महात्मा और पुण्यवान् हैं, वे ही उनका साधन करसकते हैं, प्राणायाम करते समय नासिकाके वाम रंध्रमें धीरे २ वायु भर ले, फिर उस वायुको दृढ़ रूपसे धारण कर शक्तिके अनुसार कुम्भक करे फिर नासिकाके दाहिने नथनेसे वायुका रेचन करे । इसप्रकार कुम्भक करने पर देह ज्योतिर्विशिष्ट और वायुद्वारा पतिपूर्ण रहता है ।

और भी लिखा है, कि—

“शान्तिः सन्तोष आहारनिद्राल्पं मनसो दमः । शून्यान्तःकरणं चेति यमा इति प्रकीर्तिताः ॥ दूरे त्यक्त्वा तु चापत्यं मनःस्थैर्यं विधाय च । एकत्रमेलनं नित्यं प्राणमात्रेण सा मतिः । संदोदासीनभावस्तु सर्वत्रेच्छाविचर्जनम् ॥ यथात्माभेन संतुष्टः परमेश्वरमानसः । मानदानपरित्याग एतच्च नियमा इति ॥ आसनानि च तावन्ति शयन्तो जीवजन्तवः । कृत्वा केश्वरं मुहं बुर्याद्यत्नैर्महात्मना ॥ मनो निर्वाच्यं संसारविषये च तथैव हि । मनोविकारभावं च त्यक्त्वा शून्यमग्रे भवेत् । प्रयाहारो भवत्येव सर्वनिन्दाचमत्कृतः ॥ समाधिर्निश्चला बुद्धिः श्वासोच्छ्वासादावर्जिता ॥”

त्राटक और कपालभाति * इन धौति आदि छः कर्मोंसे शरीरमें चेतनाका सञ्चार होसकता है ॥ १२ ॥

धौतिः ।

अन्तर्धौतिदन्तर्धौतिहृद्भौतिर्मूलशोधनम् ।

धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्ति निर्मलम् ॥ १३ ॥

अर्थात्-शान्ति, सन्तोष, भोजन और निद्राका वम होना चित्तका दमन और अन्तःकरणकी शुन्यता-इन सबका ही नाम यम है चारव्यत्याग, मनःस्थैर्य, निरन्तर उदासीन भाव, सकल विषयोंमें अनिच्छा, यथालाभसन्तोष परमेश्वरमें एकाग्रता और मान दान आदिका त्याग-इन सबका नाम नियम है । जगत्में जिस प्रकार जीव जन्तुओंकी संख्या नहीं है, ऐसे ही आसनोंकी संख्याका भी पार नहीं है । यत्नपूर्वक शरीरको विशुद्ध करना, चित्तको विषयोंसे लौटाना एवं चित्तके विकारोंको त्यागना, माया और वासनाशून्य होना, इसका नाम प्रत्याहार है योगके बलसे स्वासौच्छ्वासशून्य निश्चल बुद्धि होना समाधि कहाती है ।

ब्रह्मयामलमें लिखा है, कि-

इन्द्रियाणोन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरते स्फुटम् ।

योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते ॥

अर्थात् जिसके द्वारा योगी कुम्भकका अवलम्बन कर इन्द्रियों को उनके भोग्य विषयोंसे हटादे उसका नाम प्रत्याहार है ।

ॐ ब्रह्मयामलमें लिखा है कि—

धौतिश्च गजकरिणी नृवस्तिर्लौलितिस्तथा ।

कपालभातिश्चेतानि षट्कर्मणि महेश्वरि ॥

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारणम् ।

मेदश्लेष्मादिकः पूर्वं षट्कर्मणि समाचरेत् ॥

अन्यथा नाचरेत्तानि श्लोषाणामप्यभाघतः ।

अर्थात्-धौति, गजकरिणी, वस्ति, लौलि, नेति और कपालभाति इनका नाम षट्कर्म है । इन षट्कर्मोंके द्वारा देहकी शुद्धि होसकती है, यह परम गोपनीय है । जिसके शरीरमें मेद या कफकी अधिकता हो, वही इन छः कर्मोंको करे, और जिनके शरीरमें वेदोप न हों, वे इनका आचरण न करें ॥

धौति चार प्रकारकी है—अन्तर्धौति, दन्तधौति, हृद्घौति और मूलशोधन इन चार प्रकारकी धौतियोंको कर शरीरको निर्मल करना चाहिये ॥ १३ ॥

अन्तर्धौतिः ।

वातसारं वारिसारं वह्निसारं वह्निष्कृतम् ।

घटस्य निर्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥ १४ ॥

वातसार, वारिसार, वह्निसार और वह्निष्कृत इसप्रकार अन्तर्धौति चार प्रकारकी है और इनके द्वारा देह निर्मल होसकता है ॥ १४ ॥

वातसारः ।

काकचञ्चुवदास्येन विचेद्यायुं शनैः शनैः ।

चालयेदुदरं पश्चाच्छर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥ १५ ॥

अपने दोनों ओठोंको काँएकी चोंचकी समान करके धीरे २ बार बार वायुको पी उसको उदरमें परिचालित कर फिर मुख-द्वारा रेचन करने (निकालने) का नाम वातसार है ॥ १५ ॥

वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारणम् ।

सर्वरोगक्षयकरं देहानलविबर्धकम् ॥ १६ ॥

शालान्तरमें और भी लिखा है—

नेतियोगं हि सिद्धानां महारूपविनाशनम् ।

दण्डियोगं प्रवक्ष्यामि हृदयग्रंथिमेदनम् ॥

धौतियोगं ततः पश्चात् सर्वमलविनाशनम् ।

वस्त्रियोगं हि परमं सर्वाङ्गोदरचालनम् ॥

क्षालनं परमं योगं नाङ्गीनां क्षालनं स्मृतम् ।

एवं पञ्चामरायोगं योगिनामतिगोचरम् ॥

अर्थात्—नेतियोगसे श्लेष्मा-दोष दूर होजाता है, दण्डियोगसे हृदयकी गांठ खुलजाती है, धौतियोगसे मलसमूह नष्ट होजाता है, वस्त्रियोगसे सब अङ्ग और उदर परिचालित होता है और क्षालन-योगसे नाड़ियों क्षालित होती हैं, इसीका नाम पञ्चामरायोग है, यो-नियोंकी इस पञ्चामराका साधन अवश्य करना चाहिये !

इस बातसारके द्वारा देह निर्मल होजाता है समस्त रोग नष्ट होजाते हैं और जठराग्नि तीव्र होजाती है । यह परम गोपनीय है * ॥ १६ ॥

वारिसारः ।

आकंठं पूरयेद्वारि वक्त्रेन च पिबेच्छनैः ।

चालयेदुदरेणैव चोदराद्वेचयेदधः ॥ १७ ॥

मुखसे कण्ठ तक जल भरकर धीरे २ पीजावे एवं क्षण भर तक उसको पेटमें घुमाकर अधोमार्ग द्वारा रेचन कर (निकाल) दे । इसका नाम वारिसार है ॥ १७ ॥

वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।

साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥ १८ ॥

वारिसारं परां धौतिं साधयेद् धः प्रयत्नतः ।

जलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते ॥ १९ ॥

* ग्रन्थान्तरमें लिखा है कि—

“काकचञ्च्वा पिबेद्वायुं शीतलवा विचक्षणः । प्राणापानविधानज्ञः स भवेन्मुक्तिमाप्नुयः ॥ सरसं यः पिबेद्वायुं प्रत्यहं विधिना सुधीः । नश्यन्ति योगिनस्तस्य श्रमदाहजरामराः ॥ काकचञ्च्वा पिबेद्वायुं संध्योरुभयोरपि । कुण्डलिन्या मुखे ध्यात्वा क्षयरोगस्य शान्तये ॥ अहर्निशं पिबेद्योगी काकचञ्च्वा विचक्षणः । दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिस्तथा स्याद्दर्शनं खलु अर्थात्—बुद्धिमान् योगी काकचञ्च्वाकां समान मुख करके उससे शीतल वायु पीये, ऐसा प्राण अपान नामक वायुद्वयकी गतिकी जानने वाला योगी मुक्ति पाता है । जो योगी प्रतिदिन यथाविधि सरस वायु का पान करने हैं उनके ऊपर श्रम, दाह, जरा, रोग आदि कोई भी आक्रमण करनेकी समर्थ नहीं होसकता । “कुण्डलिनीमुखमें वायु आगई है” योगी ऐसी भावना रखकर सायंकाल और प्रातःकाल कौपकी चौचकी समान मुखकरके वायु पान करे, ऐसा करनेसे क्षयरोग शान्त होसकता है । बुद्धिमान् योगी रातदिन काकचञ्च्वत् मुखद्वारा वायु पान करने रहने पर दूरश्रुति (दूरकी बात सुननेकी शक्ति) और दूरदृष्टि (दूरके पदार्थकी देखनेकी शक्ति) को अवश्य पासकता है ।

इस वारिसारके प्रयोगके द्वारा शरीरकी निर्मलता साधित होती है, यह परम गोप्य है, इसके द्वारा देवशरीर प्राप्त होसकता है, परन्तु यत्नके साथ इसका साधन करना चाहिये । जो इस श्रेष्ठ वारिसार-धौतिका साधन करते हैं उनका मलदेह शुद्ध हो कर देवशरीरकी समान होजाता है ॥ १८ ॥ १६ ॥

अग्निसारः ।

नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठं शतवारं च कारयेत् ।

अग्निसारमयो धौतियोगिनां योगसिद्धिदा ॥

उदरामयजं त्यक्त्वा जठराग्निं धिवर्धयेत् ॥ २० ॥

निःश्वास वन्द करके मेरुपृष्ठ (पीठमें) नाभिग्रन्थि (हूँडी) को सौ बार लगावे । इसका नाम अग्निधौति है, यह धौति योगियोंको योगसिद्धि देनेवाली है, इस धौतिके द्वारा उदरामयज (पेटके रोग) नष्ट होजाते हैं और जठराग्नि तीव्र होजाती है ।

एषा धौतिः परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।

केवलं धौतिमात्रेण देवदेहं भवेद् ध्रुवम् ॥ २१ ॥

यह धौति परम गोप्य है और देवताओंको भी दुर्लभ है । इस धौतिके द्वारा मनुष्योंको देवताओंके शरीरकी समान देह प्राप्त होजाता है, यह निःसन्देह है ॥ २१ ॥

वह्निष्कृतधौतिः ।

काकीमुद्रां शोधयित्वा पूरयेदुदरं महत् ।

धारयेदर्धयामन्तु चालयेदधोवर्त्मना ॥

एषा धौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन ॥ २२ ॥

पहिले काकचञ्चुकी समान मुख करके वायु पीकर जठरको भरले, इस वायुको पेटमें अर्धप्रहर (डेढ़ घण्टे) रखकर अधो-मार्ग से चालन करे (निकाल दे) इसका ही नाम वह्निष्कृत धौति है, यह धौति परमगोपनीय है ॥ २२ ॥

प्रक्षालनम् ।

नाभिमग्नो जले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।

कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् ॥

तावत् प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत् पुनः ॥२३॥

नाभि तक के जलमें स्थित होकर शक्तिनाड़ी (त्रिवली) को बाहर करके जबतक उसका सब मल निःशेषरूपसे धुल न जाय तब तक हाथोंसे उसका प्रक्षालन करता रहे, अन्तमें उत्तमरूप से धुल जाने पर उस नाड़ीको फिर उदरके भीतर प्रवेशित करदे ।

इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ।

केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद् ध्रुवम् ॥ २४ ॥

यह प्रक्षालन देवताओंके लिये भी दुर्लभ (कठिन-) है, इस धौतिके द्वारा देवतुल्य शरीर निःसन्देह प्राप्त होता है * ॥२४॥

यामार्धं धारणां शक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ।

बहिष्कृतमहद्भौतिस्तावच्चर्चव न जायते ॥ २५ ॥

साधक जबतक यामार्धकाल (डेढ़ घण्टे) तक श्वास रोकने की धारणा-शक्ति न पावे तबतक इस बहिष्कृतधौतिको न करे ।

* तन्त्रान्तरमें लिखा है कि-

“स चावश्यं क्षालनं च कुर्यान्नाड्यादिशोधने । नेउनीयोगमार्गेण नाडीक्षालनतत्परः ॥ भवत्येव महाकालो राजराजेश्वरो यथा । केवलं प्राणवायोश्च धारणात् क्षालनं भवेत् ॥ यिना क्षालनयोगेन देहशुद्धिर्न जायते । क्षालनं नाडिकादीनां श्लेष्मपित्तनिवारणम् ॥”

अर्थात्-योगियोंकी नाडी आदिका साधन और क्षालन अवश्य करना चाहिये, जो योगी नेउनीयोगसे नाडोप्रक्षालन करते हैं वे महाकाल और राजराजेश्वरकी समान होजाते हैं, केवल प्राणवायुके धारणसे ही क्षालनयोग सिद्ध होजाता है, क्षालन योगके अतिरिक्त और किसी प्रकारसे देहशुद्धि नहीं होसकती, क्षालनयोग नाडी आदि के श्लेष्म पित्त आदि दोषोंको नष्ट कर डालता है ।

दन्तधौतिः ।

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रञ्च कर्णयुग्मयोः ।

कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौति विधीयते ॥ २६ ॥

दन्तधौति पाँच प्रकारकी है, दन्तमूलधौति, जिह्वामूलधौति, कर्णरन्ध्रधौति और कपालरन्ध्रधौति ॥ २६ ॥

दन्तमूलधौतिः ।

खादिरेण रसेनाथ मृदा चैव विशुद्धया ।

मार्जयेद् दन्तमूलं च यावत् किल्बिषमाहरेत् ॥ २७ ॥

खैरके रससे अथवा विशुद्ध मट्टीसे जबतक सब मैल दूर न हो तबतक दाँतोंको जड़ोंका मार्जन करे ॥ २७ ॥

दन्तमूलं परा धौतियोंगिनां योगसाधने ।

नित्यं कुर्यात् प्रभाते च दन्तरक्षाय योगवित् ॥ २८ ॥

योगियोंके योगसाधनमें दन्तमूलधौति सबसे श्रेष्ठ कहलाती है, योगज्ञ साधक प्रतिदिन प्रातःकाल दन्तरक्षाय इस धौतिको करे, धावन (शोधने) आदिके काममें दन्तमूलधौति ही योगियों के करनेका मुख्य काम है ॥ २८ ॥

जिह्वाशोधनम् ।

अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।

जराभरणरोगादीन् नाशयेद् दीर्घलम्बिका ॥ २९ ॥

अब जिह्वाशोधनका कारण कहते हैं कि-जिह्वामूलशोधनसे जिह्वा लम्बी होजाती है और जरा, भरण और रोग आदि दूर हो जाते हैं ॥ २९ ॥

जिह्वामूलधौति-प्रयोगः ।

तर्जनीमध्यमाङ्गमा अङ्गुलित्रययोगतः ।

वेशयेद् गलमध्ये तु मार्जयेत्लम्बिकाजडम् ।

शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ॥ ३० ॥

तर्जनी (अँगूठेके पासकी) मध्यमा (बीचकी) और अनामिका (छोटी अँगुलीके पासकी) अँगुलियोंको गलेके बीचमें डालकर जिह्वाकी जड़ तक मार्जन करे, बारम्बार इस प्रकार मार्जन करनेसे श्लेष्मादोष ध्वंस होजाता है ॥ ३० ॥

मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ।

तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ॥ ३१ ॥

बारम्बार नवनीत (मक्खन) से जिह्वाको मार्जन कर और दुह कर लोहयन्त्र (चीमटे) से जिह्वाके अग्रभागको बारम्बार खेचकर बाहर निकाले ॥ ३१ ॥

नित्यं कुर्यात् प्रयत्नेन रवेरुदयकेऽस्तके ।

एवं कृते च नित्ये च लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ॥ ३२ ॥

प्रतिदिन प्रभातकाल और सूर्यास्तकालमें यत्नके साथ इस धौतिका अभ्यास करे, प्रतिदिन ऐसा अभ्यास करनेसे जिह्वा लम्बी होजाती है ॥ ३२ ॥

कर्णधौतिप्रयोगः ।

तर्जन्यनामिकायोगान्मार्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः ।

नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥ ३३ ॥

तर्जनी और अनामिका अँगुलियोंके योगसे कानके दोनों रन्ध्रोंको नित्य शुद्ध करे, प्रतिदिन ऐसा अभ्यास करनेसे एक प्रकारका नाद प्रकाशित हुआ करता है ॥ ३३ ॥

कपालरन्ध्रप्रयोगः

वृद्धांगुष्ठेन दक्षेण मार्जयेद्भालरन्ध्रकम् ।

एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ३४ ॥

नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।

निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ॥ ३५ ॥

दाहिने हाथके अँगूठेसे कपालरन्ध्रका मार्जन करे, इस कपालरन्ध्र-धौतिका अभ्यास करनेसे श्लेष्मादोष नष्ट होजाता

हैं नाडी निर्मलताको प्राप्त होती है और दिव्यदृष्टि होजाती है, प्रतिदिन सोकर उठने पर, भोजन करनेके पीछे, और सायंकालके समय इस धौतिका अभ्यास करे ॥ ३४-३५ ॥

हृद्घातिः ।

हृद्घातिं त्रिविधां कुर्याद् दण्डवमनवाससा ॥ ३६ ॥

हृद्घाति-दण्डधौति, वमनधौति और वासधौति इसप्रकार तीन प्रकारकी हैं ॥ ३६ ॥

दण्डधौतिः ।

रम्भादण्डं हरिद्रादण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।

हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥ ३७ ॥

केलेके धीचके सारभागका दण्डा, हरिद्रा (हल्दी) का दंडा अथवा वेंतका दण्डा हृदयके मध्यमें बार २ घुसाकर धीरे २ निकाले इसका नाम दण्डधौति है ॥ ३७ ॥

कफपित्तं तथा क्तेर्द रेचयेद्धर्द्धर्मना ।

दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद् ध्रुवम् ॥ ३८ ॥

इस दण्डधौतिका अभ्यास करनेमें उर्ध्वभाग (मुख) द्वारा कफ, पित्त और क्लेद आदि बाहर निकल जाता है, और हृद्रोग नष्ट होजाता है, इसमें कुछ सन्देह नहीं है ॥ ३८ ॥

वमनधौतिः ।

भोजनान्ते पिबेछारि चाकण्ठपूरितं सुधीः ।

ऊर्ध्वदृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ॥

नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ॥ ३९ ॥

बुद्धिमान साधक आहारके अन्तमें कण्ठ तक जल पीले और क्षणभर बाद ऊपरको नेत्र करके उस जलको निकाल दे, इस प्रकार नित्य अभ्यास करनेसे कफ और पित्त दूर होजाते हैं ॥ ३९ ॥

वासधौतिः ।

चतुरंगुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।

पुनः प्रत्याहरेदेतत् प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ॥ ४० ॥

चार अंगुल सूक्ष्म कपड़ेको धीरे धीरे निगल जावे और फिर निकाल लेवे, इसका ही नाम वासधौति है ॥ ४० ॥

गुल्मज्वरप्लीहकुष्ठं कफपित्तं विनश्यति ।

आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥ ४१ ॥

इस वासधौतिके अभ्याससे गुल्म, ज्वर, प्लीहा, कुष्ठ, कफ, पित्त आदिका ध्वंस होजाता है और आरोग्य, बल, और पुष्टि की दिन २ वृद्धि होती है, * ॥ ४१ ॥

मूलशोधनम् ।

अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत् ।

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥ ४२ ॥

* ग्रहयामलमें लिखा है, कि—

“चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशेन तु । गुरुपट्टिमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्प्रसेत् ॥ ततः प्रत्याहरेच्चैतत् क्षालनं धौतिकर्म तत् ॥ श्वासः कासः प्लीहा कुष्ठं कफरोगाश्च विनश्यति ॥ धौतिकर्मप्रसादेन शुद्ध्यन्ते च न संशयः ॥”

अर्थात्—चार अंगुल चौड़ा और पन्द्रह हाथ लम्बा सिक्त (गीला) वस्त्र शनैः २ निगल जाय किन्तु गुरुसे बिना खींचे इस कामको न करे, फिर धीरे २ इस वस्त्रको निकाले, इस प्रकारके क्षालनका नाम धौतिकर्म है, इसके द्वारा श्वास, कास, प्लीहा, कुष्ठ और वास प्रकारके रोगरोग नष्ट होजाते हैं, यह निःसन्देह है ।

ग्रहयामलमें भी कहा है—

“सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं वस्त्रं द्वाविंशद्वस्तमानतः । एकहस्तक्रमेणैव यः करोति शनैः शनैः ॥ यावद् द्वाविंशद्वस्तं च तावत्कालं क्रियां चरेत् ॥ एतत् क्रियाप्रयोगेन योगी भवति तत्क्षणात् ॥ क्रमेण मन्त्र-सिद्धिः स्यात्कालजालवर्षं नयेत् ॥”

अर्थात्—बत्तीस हाथ लम्बे अति सूक्ष्म वस्त्र को एक २ हाथ करके धीरे २ पूरा निगल जाय सब निगल जाने पर धीरे २ फिर निकाले, इसका नाम वासधौति है, इस धौतिके द्वारा योगित्वकी प्राप्ति होजाती है और मन्त्रसिद्धि प्राप्त होसकती है, मृत्यु उस पर आक्रमण करनेको हिममत नहीं करसकता ।

जब तक मूलशोधन नहीं होता है अर्थात् गुह्यप्रदेश प्रक्षालित नहीं होता है, तबतक अपानकूरता विद्यमान रहती है अर्थात् गुह्यवायु कुटिलरूपमें रहता है, अतएव यत्नपूर्वक गुह्यशोधन सब प्रकारसे करना चाहिये ॥ ४२ ॥

पीतमूलस्य दंडेन मध्यमांगुलिनापि वा ।

यत्नेन क्षालयेद् गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥ ४३ ॥

हल्दीकी जड़से अथवा बीचकी अंगुलिके द्वारा जलके साथ बारम्बार यत्नपूर्वक गुह्यप्रक्षालन करे ॥ ४३ ॥

वारयेत् कोष्ठकाठिन्यमामाजीर्णं निवारयेत् ।

कारणं कान्तिपुष्टयोश्च दीपनं वह्निमंडलम् ॥ ४४ ॥

मूलशोधनसे कोष्ठकाठिन्य और आमाजीर्ण दूर होजाता है, शरीर कान्तिमान् और पुष्ट होजाता है तथा जठरानल बढ जाता है ॥ ४४ ॥

वस्तिप्रकरणम् ।

जलवस्तिः शुष्कवस्तिर्जस्तिः स्याद् द्विविधा स्मृता ।

जलवस्तिं जले कुर्यात् शुष्कवस्तिं सदा क्षितौ ॥ ४५ ॥

वस्ति दो प्रकारकी है, जलवस्ति और शुष्कवस्ति । जलवस्तिको जलमें और शुष्कवस्तिको सदा स्थलमें करे ॥ ४५ ॥

जलवस्तिः ।

नाभिमग्नजले पायुं न्यस्तवानुत्कटासनम् ।

आकुञ्चनं प्रसारञ्च जलयस्ति समाचरेत् ॥ ४६ ॥

नाभिपर्यन्त जलमें उत्कटासनसे बैठकर गुह्यदेशको सकोड़े और फैलावे इसको जलवस्ति कहते हैं * ॥ ४६ ॥

* प्रथमामलमें लिखा है, कि-

“नाभिनिम्नजले वायुं न्यस्तनालोत्कटासनम् । आधाराद्भजनं कुर्यात् क्षालनं वस्तिकर्म तत् ॥ शुष्मप्लीहोदरीरोगवातपित्तकोद्भवाः । वस्तिकर्मप्रभादेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥”

प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।

मवेत् स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥ ४७ ॥

जलवस्तिके प्रयोगसे प्रमेह, उदावर्त और क्रूरवायु ध्वंस हो जाता है और साधक स्वस्थ देहवाला होकर कामदेवकी समान हो जाता है ॥ ४७ ॥

वस्तिं पश्चिमोत्तानेन चालयित्वा शनैरधः ।

अश्विनीशुद्धया पायुमाकुञ्चयेत्प्रसारयेत् ॥ ४८ ॥

जलमें पश्चिमोत्तान आसनसे बैठकर क्रमशः अधोभागमें वस्ति को चलावे और अश्विनीशुद्धासे गुह्यस्थानको सकोड़े और फैलावे । इसप्रकार करनेसे जलवस्ति सिद्ध हो जाती है ॥ ४८ ॥

एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषं न विद्यते ।

विवर्धयेज्जठराग्निं आमवातं विनाशयेत् ॥ ४९ ॥

जलवस्तिका साधन करनेसे कोष्ठदोष और आमवात नष्ट होते हैं और जठराग्नि बढ जाती है ॥ ४९ ॥

नेतियोगः ।

वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासांनाले प्रवेशयेत् ।

मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ॥ ५० ॥

आधे हाथका सूक्ष्म वस्त्र (डोरा) नासिकामें डाले और उसका मुखके मार्गसे निकाले, इसका नाम नेतिकर्म है ॥ ५० ॥

साधनान्नेतिकर्माणि खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।

कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५१ ॥

अर्थात्-नामिपर्यन्त जलमें उक्तासनसे बैठकर गुह्यसालन और हस्तद्वारा आकुञ्चन और प्रसारण करे, इसकी ही वस्तिकर्म कहते हैं । इसका साधन होजाने पर गुल्म, स्त्रीहा, उदरी, वात, पित्त और स्लेष्मासे उत्पन्न होनेवाले रोग और सब रोग भी विनष्ट होजाते हैं ।

नेतिकर्म करनेसे खेचरीसिद्धि प्राप्त हो जाती है, कण्ठदोष नष्ट होजाते हैं और दृष्टि दिव्य होजाती है ॥ ५१ ॥

लौलिकीयोगः ।

अमन्दवेगे तुन्दश्च आमयेदुभपार्श्वयोः ।

सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम् ॥ ५२ ॥

पयलवेगसे पेटको दोनों पार्श्वोंमें घुमावे, इसको लौलिकी-योग कहते हैं, इस लौलिकीयोगसे सब रोग दूर होजाते हैं और जठराग्नि बढ़ जाती है ॥ ५२ ॥

घाटकम् ।

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।

यावदश्रुणि पतन्ति घ्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥ ५३ ॥

जब तक आँसू न गिरे तब तक पलक मारे बिना किसी सूक्ष्म वस्तुको देखते रहनेका नाम घाटक है ॥ ५३ ॥

एवमभ्यासयोगेन शांभवी जायते भुवम् ।

नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५४ ॥

ॐ ग्रहयामलम् लिखा है, कि-

सूक्ष्मचित्तस्तिमात्रं तु नासिकागोऽवस्थेत् ।

मुखेन गमये चैवाऽनेतिः स्यान् परमेश्वरि ॥ ५५ ॥

कापालवेदिनी कण्ठा दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।

य ऊर्ध्वं जायते रोगी नयत्याशु च तं नेतिः ॥

अर्थात्—परे विहसत्का डोरा नासिकाके छिद्रमें डाल कर मुखमेंको निकाले, इसको नाम नेतिकर्म है, हे परमेश्वरि ! इस नेतिकर्मके साधनसे शिरके रोग नष्ट होजाता है और दिव्यदृष्टि मिल जाती है । उदयामलम् लिखा है, कि—इस नेतियोगके साधन से शिरस्थित दुर्बल कर नष्ट होजाता है, इस योगसाधनसे नासिकाविवर निर्मल होजाता है और श्वासप्रश्वासके समय परम आनन्द प्रतीत होता है । ॥ ५५ ॥

त्राटकयोगका अभ्यास करनेसे श्वाभवीमुद्रा सिद्ध होजाती है नेत्रोंके रोग नष्ट होजाते हैं और दृष्टि दिव्य होजाती है ॥५४॥

कपालभातिः ।

वातक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।

भालभार्ति त्रिधा कुर्यात् कफदोषं निवारयेत् ॥५५॥

कपालभाति तीन प्रकारकी है—वातक्रमकपालभाति, व्युत्क्रमकपालभाति और शीत्क्रमकपालभाति । कपालभातियोगके साधनसे कफदोष नष्ट होजाता है ॥ ५५ ॥

वातक्रमकपालभातिः ।

इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत् पिंगलां पुनः ।

पिंगलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ५६ ॥

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु चालयेत् ।

एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ५७ ॥

इडा अर्थात् बाएँ नासिकारंध्रसे वायुको भरे और पिंगला अर्थात् दाहिने नासिकारंध्र द्वारा उसका रेचन करे एवं दाहिने नासिकारंध्रसे वायुको खेंचे और बायेंसे निकाल दे, जिस समय वायुका खेंचे या निकाले उस समय कभी भी वेगसे काम न लेय, इस योगका साधन करने पर कफदोष नष्ट होजाता है, इसका ही नाम वातक्रमकपालभाति है ॥ ५६-५७ ॥

व्युत्क्रमकपालभातिः ।

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्नक्षत्रेण रेचयेत् ।

पायं पायं व्युत्क्रमेण रलेष्मदोषं निवारयेत् ॥ ५८ ॥

नाकके दोनों नथौड़ोंसे जल खेंचे और उसको मुखमेंको निकाल दे और मुखसे जल खेंच कर नाकके दोनों नथौड़ोंसे निकाल दे, इसको व्युत्क्रमकपालभाति कहते हैं, इससे कफदोष दूर होजाता है ॥ ५८ ॥

शीत्क्रमकपालभातिः ।

शीत्कृत्य पीत्वा चक्रेण नासानालैर्विवर्जयेत् ।

एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥ ५६ ॥

न जायते च वार्धक्यं जरा नैव प्रजायते ।

भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ॥ ६० ॥

मुखद्वारा “शीत्” करके जल लेय और नथीदोंसे निकाल दे, इसको शीत्क्रमकपालभाति कहते हैं । इस योगका अभ्यास करनेसे कामदेवकी समान कान्तिमान् होसकता है । इसके अभ्याससे वार्धक्य और जराके हाथसे परित्राण पासकता है तथा शरीर स्वस्थ होजाता है और कफदोष नष्ट होजाता है ॥

॥ प्रथमोपदेशः समाप्तः ॥

—०—

❀ द्वितीयोपदेशः ❀

आसनप्रकरणम्

घेरण्ड उवाच ।

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।

चतुरशीतिलक्षणि शिवेन कथितं पुरा ॥ १ ॥

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोऽनं शतं कृतम् ।

तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥ २ ॥

घेरण्ड कहने लगे, कि-संसारमें जितने जीवजन्तु हैं उतने ही आसन हैं, पहिले देवदेव शङ्करने चौरासी लाख आसन कहे हैं, उनमें चौरासी आसन सर्वश्रेष्ठ हैं और मनुष्यलोकमें उन चौरासी आसनोंमें बत्तीस ही मङ्गलप्रद कहे हैं ॥ १-२ ॥

आसमभेदाः ।

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं चञ्चलं च स्वस्तिकम् ।

सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥ ३ ॥

मृतं गुप्तं तथा मत्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।
 गोरक्षं पश्चिमात्तानं उत्कटं संकटं तथा ॥ ४ ॥
 मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम् ।
 उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डकं गरुडं वृषम् ॥ ५ ॥
 शूलभं मकरं वृष्टं भुजंगं योगमासनम् ।
 द्वात्रिंशदासनानि तु मर्त्यलोके च सिद्धिदम् ॥ ६ ॥
 सिद्धासनं, पद्मासनं, भद्रासनं, मृत्तासनं, वज्रासनं, स्वस्तिकासनं, सिंहासनं, गोमूत्रासनं, वीरासनं, धनुरासनं, मृत्तासनं, गुप्तासनं, मत्स्यासनं, मत्स्येन्द्रासनं, गोरक्षासनं, पश्चिमात्तानासनं, उत्कटासनं, संकटासनं, मयूरासनं, कुक्कुटासनं, कूर्मासनं, उत्तानकूर्मासनं, उत्तानमण्डकासनं, वृक्षासनं, मण्डकासनं, गरुडासनं, वृषभासनं, शूलभासनं, मकरासनं, वृष्टासनं, भुजंगासनं और योगासनं मनुष्यलोकमें ये बीस आसन ही सिद्धि देने वाले हैं * ॥ ३-६ ॥

आसनानां प्रयोगाः ।

सिद्धासनम् ।
 योनिस्थानकर्म विमूलघटिकं सम्पीड्य गुरुकेतरम् ।
 नेत्रे संप्रणिप्ताय तं तु चित्रकं कृत्वा हृदि स्थापितम् ॥
 स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भुवोरन्तरम् ।
 मोक्षं चैव विधीयते क्लृप्तकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ७ ॥

* दूसरे शास्त्रोंमें लिखा है कि—
 "चतुरशीत्यासनानि सन्ति नानाविधानि च ।
 तेष्वथनुष्मादाय मयोक्तानि ब्रवीम्यहम् ॥
 सिद्धासनं पद्मासनं चोभयं चैव स्वस्तिकम् ।
 अर्थात् आसन बहुत प्रकारके हैं, उनमें चौदासी आसन श्रेष्ठ हैं, उन चौदासीमें भी चार आसन सर्वश्रेष्ठ हैं, उनको मैं कहता हूँ, सिद्धासन, पद्मासन, उद्भासन और स्वस्तिकासन ।

। जितेन्द्रिय साधक पैरकी एड़ीको योनिस्थान (अण्डकोश और गुदाके बीचके स्थान) में बिड़ावे और दूसरी एड़ीको लिंगके ऊपर रख कर ठोड़ीको हृदयमें लगावे, फिर स्थिर और सीधा रहकर अचलदृष्टिसे दोनों भोंके बीचके स्थानको देखे, इसको ही सिद्धासन कहते हैं इसके अभ्याससे मोक्षलाभ होवा है ॐ ॥ ७ ॥

पद्मासनम् । पद्मासनम् । पद्मासनम् । पद्मासनम् । पद्मासनम् ।
धामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं सस्थाप्य त्रामं तथा ।
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥

* तन्त्रान्तरमें लिखा है, कि—

येनाभ्यासवशाच्छात्र योनिगतास्मिन्माप्नुयात् ।

सिद्धासनं तदा सेव्यं परनाभ्यासिभिः परम् ॥

येन संसारमुत्तुङ्ग्य लभ्यते परमा गतिः ।

नातः परतरं गुह्यमासनं विद्यते भुवि ॥

अर्थात् सिद्धासनके अभ्याससे शीघ्र ही निदि मिलता है, इसकी अपेक्षा पृथिवीमें और कोई भी आसन गुप्त नहीं है इसके प्रसादसे संसारकी त्याग और परम गतिकी प्राप्ति होता है । पद्माभ्यासी योगियोंको इस आसनको सदा करना चाहिये । यह आसन और शक्तिसे भी होसकता है, यथा—

योनि संपीड्य यत्नेन पादमूलेन साधकः ।

मेढोपरि पादमूलं विन्यसेद्योगवित्सदा ॥

ऊर्ध्वं निरीक्ष्य भ्रमस्य निश्चलो नियतेन्द्रियः ।

विशेद्वक्त्रकायश्च रहस्युद्वेगवर्जितः ॥

एतत् सिद्धासनं प्रोक्तं सिद्धानां च शुभप्रदम् ।

अर्थात् योगइ साधक एक पैरकी एड़ीसे यत्नपूर्वक योनिस्थान की दवावे और दूसरे पैरकी एड़ीको लिङ्गके ऊपर रखकर ऊपर की दोनों भोंके मध्यस्थानको देखे इस समय, उद्वेगशून्य, नियतेन्द्रिय और सरल देह होकर रहे, इसका ही नाम सिद्धासन है, यह आसन योगियोंको मङ्गलप्रद है ॥

अङ्गुष्ठे हृदये निधाय विबुधं नासाग्रमालोकयेत् ।
 एतद्व्याधिनाशकारणपरं पद्मासनं चोच्यते ॥ ८ ॥
 दाहिना चरण वाई जाँघ पर और बाँया चरण दाहिनी जाँघ
 पर रखकर, हाथोंको पीठकी ओर लेजाकर दायें हाथसे बायें पैरका
 अँगूठा और बायें हाथसे दाहिने पैरका अँगूठा हृदयासे पकड़कर
 ठोड़ीको हृदय पर रख नासिकाके अग्रभागको देखता रहे, इसका
 नाम पद्मासन है, इस आसनका अभ्यास करनेसे जितने भी रोग
 हैं वे सब दूर होजाते हैं * ॥ ८ ॥

भद्रासनम् ।

गुण्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।
 पादाङ्गुष्ठं कराभ्यां च धृत्वा च पृष्ठदेशतः ॥
 जालंधरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयन् ।
 भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ ९ ॥
 दोनों एड़ियोंको अण्डकोपोंके नीचे उलटकर धरे और पीठ
 की ओरको दोनों हाथ कर अँगूठोंको पकड़ जालन्धरबन्ध करके
 नासिकाके अग्रभागको देखे, इसका नाम भद्रासन है, इस आ-
 सनका अभ्यास होने पर सब रोग नष्ट होजाते हैं ॥ ९ ॥

* बुद्धिमान् योगीके सिवाय इस पद्मासनका साधन करनेमें
 और कोई समर्थ नहीं होसकता इस आसनका अभ्यास करनेसे
 प्राणवायु नाडीरन्ध्रमें समानभावसे बहने लगता है और
 इसके अभ्याससे प्राणायामके समय वायु देहके बाँचमें सरलभाव
 से विचरण करता है पद्मासनसे बैठ विधानके अनुसार प्राण और
 अपानवायुका रेचन पूरक करनेसे सम्पूर्ण बन्धनोंसे छुटजाता है ।

दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते परम् ।

अनुष्ठाने कृते प्राणः समश्चलति तत्क्षणात् ॥

भवेदभ्यासने सम्यक् साधकस्य न संशयः ।

पद्मासने स्थितो योगी प्राणायामविधानतः ॥

पूरयेत्स विमुक्तः स्योत् सत्यं सत्यं हि पार्वति ।

मुक्तासनम् ।

‘पायुमूले वामशुल्फं दक्षशुल्फं तथोपरि ।

शिरोग्रीवासमं कार्यं मुक्तासनं तु सिद्धिदम् ॥१०॥

वाई एड़ी गुदाकी जड़में लगाकर उसके ऊपर दाहिनी एड़ी रखे, मस्तक और ग्रीवाको समभावसे रख देहको सीधी करके बैठे, इसका नाम मुक्तासन है, यह आसन साधकोंको सिद्धि देनेवाला है ॥ १० ॥

वज्रासनम् ।

जङ्घाभ्यां वज्रवत्कृत्वा शुदपार्श्वे पदावुभौ ।

वज्रासनं भवेदेतत्—योगिनां सिद्धिदायकम् ॥११॥

दोनों जाँघोंको वज्रकी समान (आकार वाली) करके गुदाके दोनों ओर दोनों पैरोंको लगानेसे वज्रासन सिद्ध होता है, यह आसन योगियोंको सिद्धि देनेवाला है ॥ ११ ॥

स्वस्तिकासनम् ।

जानूर्वोरन्तरं कृत्वा योगी पादतले उभे ।

श्रुजाकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १२ ॥

दोनों जाघों और घुटनोंके मध्यभागमें दोनों पादतलोंको रख त्रिकोणाकार आसन बाँध सरल भोंवसे बैठनेका नाम स्वस्तिकासन है * ॥ १२ ॥

* संहितान्तरमें लिखा है, कि—

जानूर्वोरन्तरे सम्यग् धृत्वा पादतले उभे ।

श्रुजाकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥

अनेक विधिना योगी साधयेन्माकृतं सुधीः ।

देहे न क्रमने व्याधिस्तस्य वायुश्च सिद्धयति ।

स्वस्तिकं योगिभिर्गोप्यं सुस्थीकरणमुत्तरम् ॥

अर्थात् जानु और ऊरुके मध्यस्थलमें अच्छी तरहसे पादतल-द्वय स्थापित करके सरलतासे सुखपूर्वक बैठनेको स्वस्तिकासन कहने हैं, इसका साधन करने पर संमस्त योग दूर होजाने हैं

सिंहासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ ।

॥ चितिमूलो भूमिसंस्थः कृत्वा च जानुनोपरि ॥

व्यक्तचक्रो जलन्ध्रश्च नासाग्रमवलोकयेत् ।

सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशमम् ॥ १३ ॥

दोनों एड़ियों को अंडकोशों के नीचे परस्पर उलट पुलटके लगा उनको ऊपर की ओर बाहर करले और दोनों घुटनों के ऊपर मुखको स्पष्ट रीतिसे ऊपरको करके जालन्धर-बन्ध से नासिका के अग्रभाग को देखे, इसका नाम सिंहासन है, इस आसनसे सब प्रकारके रोग नष्ट होजाते हैं * ॥ १३ ॥

गोमुखआसनम् ।

पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।

स्थिरकायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ १४ ॥

पृथ्वीमें दोनों चरणोंको स्थापित करके पीठकी बगलोंमें लगावे और शरीरको सरल रखकर गामुखकी समान बनत मुख करके बैठनेका नाम गोमुखासन है ॥ १४ ॥

वीरासनम् ।

एकपादमथैकस्मिन्विन्यसेदुक्तं स्थितम् ।

इतरस्मिस्तथा पश्चाद्वीरासनमिति स्मृतम् ॥ १५ ॥

एक जाँघ पर एक चरण रखकर दूसरे चरणको पीछेको निकाल दे इसको वीरासन कहते हैं ॥ १५ ॥

और प्राणायाम सिद्धि होजाती है इसका साधन करनेसे देह स्वस्थ होजाता है । इसको योगी गुप्त रखें ।

* बद्धा गलशिरीषालं हृदये चिह्नं न्यसेत् ।

धन्वो जालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ॥

अर्थात्-गलेकी नसोंको सकोड़ कर ओढ़ीकी हृदय पर रखले इसको जालन्धरबन्ध कहते हैं ।

धनुरासनम् । प्रसार्य पादौ शुचि दण्डरूपौ करो च शूरे धृतपादधनुस्सम् ।
कृत्वा धनुस्तुल्यपरिवर्तितांगं निगद्य योगी धनुरासनं तत् ॥

दोनों पैरोंको पृथ्वीय दण्डकी समान सूत्र फैलाकर दोनों हाथोंको पीठकी ओर करके दोनों चरणोंको पकड़ लेय और शरीरको धनुषकी समान वक्रभावसे रखवे, योगीश्वर इसको धनुरासन कहते हैं ॥ १५ ॥

शृतासनम् । उत्तानशववद्भूमौ शयानं तु शवासनम् ।

शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥ १७ ॥

शुद्धीकी समान भूमिमें लेटनेका नाम शृतासन है, इसको ही शवासन कहते हैं, इस आसनसे श्रम दूर होजाता है और चित्त को सुख मिलता है ॥ १७ ॥

गुप्तासनम् । जालुनोरन्तरं पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।

पादौपरि च संस्थाप्य शुद्धं गुप्तासनं बिभुः ॥ १८ ॥

दोनों छुट्टोंके मध्यभागमें दोनों पैरोंको गुप्तभावसे रखवे और उन पैरोंमें गुणदेशको रखलेय, इसका नाम गुप्तासन है १८

मत्स्यासनम् । मुक्तपद्मासनं कृत्वा उरानशयनं चरेत् ।

कर्मसम्प्राप्तिर्यो वेष्टय मत्स्यासनं तु रोगहा ॥ १९ ॥

मुक्तपद्मासन करके हाथकी कोहिनियोंसे शिरको लपेटके बिना हीकर लेटनेको मत्स्यासन कहते हैं, यह आसन रोगोंको दूर करता है ॥ १९ ॥

पश्चिमासनासनम् । प्रसार्य पादौ शुचि दण्डरूपौ सत्यस्तमालाधिति युग्ममध्ये ।

यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां योगीन्द्रपीठं पश्चिमासनामाहुः ।

दोनों चरणोंको पृथ्वीमें दण्डकी समान सरलभावसे फैला कर, यत्न करके दोनों हाथोंसे दोनों पैरोंको पकड़ कर जङ्घाओंमें शिरको धर देय, इसका नाम पश्चिमोत्तानासन है* ॥ २० ॥

मत्स्येन्द्रासनम् ।

उदरं पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठति यत्नतः ।

नम्राङ्गवामपादं हि दत्तजान्परि न्यसत् ॥

तत्र याम्यं कूर्परं च याम्ये करं च वक्त्रकम् ।

श्रुवोर्मध्ये गतां दृष्टिं पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते ॥ २१ ॥

* इस पश्चिमोत्तानासनका दूसरी संहिताओंमें उग्रनासन नामसे वर्णन है, दूसरे शब्दोंमें यह आसन इस प्रकारसे लिखा है—

“विस्तार्य पादयुगलं परस्परमसंयुतम् ।

स्वेहस्तीत्या इदं धृत्वा जान्परि शिरो न्यसेत् ॥

उग्रनासनमिदं प्रोक्तं भवेदनिलदीपनम् ।

देहावसादनाशनं पश्चिमोत्तानसंश्रमम् ॥

य एतदासनं भेष्टं प्रत्यहं साधयेत्सुधीः ।

वायुः पश्चिममार्गेण तस्य चरति निश्चितम् ॥

एतदेभ्यासकानीं च सर्वसिद्धिश्च जायते ।

तस्माद्योगी यत्नतो ये साधयेत्सिद्धिसाधकः ॥

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य करयचित् ।

येन शीघ्रं महत्सिद्धिर्भवेद् दुःखोपहारिणी ॥”

अर्थात् दोनों चरणोंको अलग-अलग फैलाकर दोनों हाथोंसे मज्जुतीके साथ पकड़ लेय और अपने शिरको दोनों जङ्घाओं पर धर देय, इस आसनका नाम उग्रनासन है, इस आसनके अभ्याससे जठरान्तर यह उत्पन्न है शरीरशरीरकी अवलम्बता (सुस्ती) दूर होजाती है, इसको ही पश्चिमोत्तानासन भी कहते हैं। जो सुबुद्धि, साधक इसका प्रतिदिन अभ्यास करते हैं उनकी वायु पश्चिममार्गसे चलने लगती है। इसका अभ्यास करनेसे सकल सिद्धि प्राप्त होजाती है, इसलिये योगी यत्नपूर्वक इसका साधन करते हैं, यह अतीव गोपनीय है, साधारण मनुष्योंके सामने इसको प्रकट नहीं करना चाहिये, इसके द्वारा प्रीणा-याम सिद्धि होती है और उस सिद्धिसे सर्वस्व दुःख दूर होजाते हैं ।

पेटका पीठको समान सरलभावसे रखकर यत्नपूर्वक बायें चरणको नमा कर दाहिनी जाँघ पर रखे, उस पर दाहिनी कोन्ही रखे और दाहिने हाथ पर मस्तकको रख दोनों भोंके बीचके स्थलको देखे, इसका नाम मत्स्येन्द्रासन है ॥ २१ ॥

गोरक्षासनम् ।

जानुवोरन्तरे पादौ उक्षानाभ्यक्तसंस्थितौ ।

गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥

कंठसङ्कोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ॥

गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनां सिद्धिकारणम् ॥ २२ ॥

दोनों घुटने और जाँघोंके बीचमें चरणोंको उक्षान कर सुप्त भावसे रखे और दोनों हाथोंसे दोनों एडियोंको पकड़लेय, फिर कण्ठको सकोड कर नासिकाके अग्रभागको देखे, इसका नाम गोरक्षासन है और यह योगियोंको सिद्धि देनेवाला है ॥ २२ ॥

उत्कटासनम् ।

अङ्गुष्ठान्यामवष्टभ्य घरां शुक्ले च स्वे गतौ ।

तत्रोपरि शुद्धं न्यस्य विशेषमुत्कटासनम् ॥ २३ ॥

चरणोंके दोनों अङ्गुष्ठोंको पृथ्वीमें टेककर दोनों एडियोंको निरालम्ब कर ऊपरको उठा देय और उन दोनों एडियों पर एटाको रखे, इसको उत्कटासन कहते हैं ॥ २३ ॥

सङ्कटासनम् ।

वामपादं चितेर्मूलं संन्यस्य धरणीतले ।

पाददण्डेन याम्येन लेष्टवैवामपादकम् ।

जानुयुग्मे करौ युग्ममेतसु सङ्कटासनम् ॥ २४ ॥

बायें पैर और घुटुआ पृथ्वीमें रखकर दायें पैरसे बायें चरण को लपेट दोनों घुटुओं पर दोनों हाथोंको रखे, इसका नाम संकटासन है ॥ २४ ॥

एतद्भेदवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डुकम् ॥ २६ ॥

मण्डकासन करके हाथोंकी कोनियोंसे मस्तकको धारण करके मण्डककी समान उत्तानभावसे स्थित होनेका नाम उत्तानमण्डकासन है ॥ २६ ॥

वृक्षासनम् ।

वामोरुमूलदेशे च ग्राम्यपादं निभाय तु ।

तिष्ठेत्तु वृक्षवृक्षौ पृक्षासनमिदं विदुः ॥ २७ ॥

दाहिना चरण बाँध जाँघकी जड़में रखकर घुँतकी समान भूमिमें तनाहुआ खड़ा रहे, इसको वृक्षासन कहते हैं ॥ २७ ॥

मण्डुकासनम् ।

पादतलौ पृष्ठदेशे अंगुष्ठे द्वे च संस्पृशेत् ।

जालुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डुकासनम् ॥ २८ ॥

दोनों चरण पीठकी ओर लेजाकर उनके दोनों अंगुठोंकी मिलावे और दोनों घुटनोंको आगे रखवे, इसको मण्डकासन कहते हैं ॥ २८ ॥

गण्डासनम् ।

जह्नोरुभ्यां घरां पीड्य स्थिरकायो द्विजालुना ।

जालुपरि करं युग्मं गण्डासनमुच्यते ॥ २९ ॥

दोनों जाँघ और दोनों घुटनोंसे पृथ्वीको दबावे और शरीर को स्थिर रख कर दोनों घुटनों पर दोनों हाथ रख कर बैठे, इसको गण्डासन कहते हैं ॥ २९ ॥

पृष्ठासनम् ।

पार्श्वमुख्ये पादमूलं वागभागे पदेतरम् ।

विपरीतं स्पृशेद् धूमि वृक्षासनमिदं भवेत् ॥ ३० ॥

दाहिनी एड़ी पर गुदाको रखवे और उसके वागभागमें दूसरे पैरको उलट कर रखवे और पृथ्वीको स्पर्श करे, इसको पृष्ठासन कहते हैं ॥ ३० ॥

शलभासनम् ।

अधास्यः शोते करयुग्मं वक्षः
भूमिमवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् ।
पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्वम्
वदन्ति पीठं शूलमं मुनीन्द्राः ॥ ३४ ॥

नीचेको मुख करके लेटे और दोनों हाथोंको वक्षःस्थलके नीचे रखकर हथेलियोंको पृथ्वी पर टेके और दोनों चरणोंको आकाशमें विलस्त भर ऊपरको उठा देय, इसको शलभासन कहते हैं ॥ ३४ ॥

मकरासनम् ।

अधास्यः शोते हृदयं निधाय
भूमौ च पादौ च प्रसार्यमाणौ ।
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे
देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥ ३५ ॥
नीचेको मुख करके लेटे और हृदयको पृथ्वीसे लगा पैरोंको फैला देय और दोनों हाथोंसे मस्तकको पकड़ लेय इसका नाम मकरासन है और यह अग्निको मदीप्त करनेवाला है ॥ ३५ ॥

उष्ट्रासनम् ।

अधास्यः शोते पदयुग्मव्यस्तं
पृष्ठे निधायपि धृतं कराभ्याम् ।
आकुञ्चयेत् सम्पगुदरास्थगाहम्
उष्ट्रञ्च पीठं योगिनो वै वदन्ति ॥ ३६ ॥
नीचेको मुख करके लेटे और पैरोंको उलट कर पीठ पर लावे, फिर दोनों हाथोंसे उन पैरोंको पकड़ कर मुख और पेट को हृदयासे सकोड़, इसको उष्ट्रासन कहते हैं ॥ ३६ ॥

भुजङ्गासनम् ।

अङ्गुष्ठनाभिप्रयन्तमग्रौभूमौ विनिन्यसेत्
करतलाभ्यां घ्रां धृत्वा ऊर्ध्वं शीर्षं कथीय हि ॥

देहाभिर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् ।

॥ जागर्ति भुजगी देवी साधनात् भुजगासनम् ॥ ३७ ॥

नाभिसे लेकर चरणके अंगूठे तकके शरीरको नीची पृथ्वी पर रखे और हथेलियोंको पृथ्वी पर टेक सर्पकी समान शिर को ऊँचा करे, इसको भुजगासन कहते हैं, इससे जठराग्नि दिन २ बढ़ती है और सब रोग दूर होजाते हैं और इस आसनका अभ्यास करने पर कुण्डलिनी शक्ति जाग उठती है ॥ ३७ ॥

योगासनम् ।

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि ।

आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानं करयुग्मकम् ॥

पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।

योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधनम् ॥ ३८ ॥

दोनों चरण उत्तान (चित्त) करके दोनों घुटनोंके ऊपर रखे और दोनों हाथोंको उत्तान (चित्त) करके आसन पर रखे फिर पूरकके द्वारा वायुको खींचकर कुंभक करता हुआ नासिकाके अग्रभागको देखे, इसका नाम योगासन है, योगसाधन करते समय योगियोंको इस आसनका अभ्यास अवश्य करना चाहिये ॥ ३८ ॥

॥ द्वितीयोपदेश समाप्त ॥

॥

→ अथ तृतीयोपदेशः ←

॥ मुद्राकथनम् ॥

घेरण्ड उवाच ।

महामुद्रा नमोमुद्रा उड्डीयानं जलधरम् ।

मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥

विपरीतकारिणी-योनिर्वज्राली शक्तिचालिनी ।

ताडागी भाण्डवी मुद्रा शोम्बी पञ्चधारणा ॥३॥

अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ॥

पञ्चविंशति-मुद्रां वै सिद्धिदाश्रेह्ययोगिनाम् ॥ ३ ॥

॥ घेरण्ड ऋषिने कहे, कि-पद्मासुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान, जलन्धर, मूलवन्ध, महावन्ध, महाविध, खेचरी, विपरीतकरिणी, योनि, वज्राली, शक्तिचालिनी, ताडागी, भाण्डवी, शोम्बी, पञ्चधारणा (अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातङ्गी और भुजङ्गिनी, ये पञ्चोत्तर मुद्राय योगियोंको सिद्धि देनेवाली हैं ॥ १॥२॥३ ॥

॥ श्री प्रहयामलम् लिखा है, कि-
॥ सशैलवनधाम्नीणां यथाधारीहिनायकः । सर्वेषां दृढतन्त्राणां तथा
आरादि कुण्डली ॥ सुता शुक्लसावेन यथा जागति कुण्डली । तदा
पद्मानि सर्वाणि मित्रेण प्रीथोपि च ॥ प्राणरथ शय्यपदवी तदा
राजपथायते । यथा चित्तं विनालम्बं तथा कालस्य बन्धनम् ॥ तस्मिन्
स्तवप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीदृशम् । प्रसारणमुखे सुता मुद्राभ्यासं
समाचरेत् ॥ ॥ २६ ॥

देहके भीतर कुलकुण्डलिनी शक्ति मित्रात्मो पद्मी हुई है, सर्पराज शेषनाग जैसे वन, पहाड़ आविसे युक्त पृथिवीके एकमात्र आधार हैं तैसे ही यह कुण्डलिनी शक्ति भी समस्त दृढतन्त्र (योग) की आधार है, इस कुण्डलिनी शक्तिके जागनेपर देहस्थ पदचक्रमेंके सकल यज्ञ और प्रणियोंका भेद होजाता है अर्थात् ये खलजाने हैं तब प्राणवायु सुषुम्नारन्ध्रमें जाकर आनन्दपूर्वक गमनागमन करसकता है, अब मन अवलम्बके बिना भी स्थिर रहने लगता है तब अमरत्व या मुक्ति मिलती है इसलिये इस कुण्डलिनी शक्तिको जगाना उचित है और इस शक्तिको जगानेके लिये मुद्राका अभ्यास करना आवश्यक है ॥

मुद्राफलकथनम् ।

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव संनिधौ ।

येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ ४ ॥

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।

प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥ ५ ॥

महादेवने कहा कि-हे देवि ! मैंने तुमसे सब मुद्राओंके नाम कहे, इनके ज्ञानमात्रसे सब सिद्धियोंका लाभ होजाता है, ये परमगुह्य हैं, प्रत्येकको यह नहीं देनी चाहियें, ये मुद्रायें योगियों को परमप्रिय हैं और देवताओंको भी दुर्लभ हैं ॥ ४-५ ॥

महामुद्रा ।

पायुमूलं त्रामगुल्फे संपीड्य हृदयतन्तः ।

ग्राम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदांगुलः ॥ ६ ॥

कंठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत् ।

महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सुरिभिः ॥ ७ ॥

गुह्यमदेशंको हृतापूर्वक यत्नके साथ बाई एडीसे दबावे और दाहिने पैरको फैलाकर हाथसे पैरकी अंगुलीको पकड़े और कण्ठको सकोड़ कर भोंके बीचके स्थलको देखे, इसको ही विद्वान् महामुद्रा कहते हैं * ॥ ६-७ ॥

* मुद्राओंका फल ग्रहयामलमें भी यही लिखा है, यथा—

“मुद्राणां दशकं श्वेतद्वयाधिमृत्युविनाशनम् । देवेशि कथितं दिव्य-मष्टैश्वर्यप्रदायकम् ॥ बल्लभं योगिनामेतद् दुर्लभं मरुतामपि । गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ॥ कस्यचित् नैव वक्तव्यं कुलस्त्रो सुरतं यथा ॥”

ये दश मुद्रायें व्याधि और रोगोंको नष्टकरनेवाली हैं, और मृत्यु को हटानेवाली हैं, ये अणिमा आदि आठ देवियोंको देती हैं, ये योगियोंको परमप्रिय हैं और देवताओंकोभी कठिनतासे मिलती हैं, इनकी रत्नकरण्डक (रत्न रखनेका पिटारा) की समान यत्नपूर्वक छिपा कर रखले, किसीके सामने प्रकाशित न करे ।

* ग्रहयामलमें महामुद्राका लक्षण इस प्रकार किया है—

पादमूलेन धामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणेन ।

महामुद्राफलकथनम् ।

क्षयकसिं गुदावर्तं स्त्रीहाजीर्णं ज्वरं तथा ।

। नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रातिसेवनात् ॥ ८ ॥

इस महामुद्राकी अति अभ्यास करनेसे क्षय, कास, गुदावर्त, स्त्रीहा, अजीर्ण, ज्वर आदि सब रोग दूर होजाते हैं * ॥ ८ ॥

पादं प्रसारितं कृत्वा करभ्यां धारयेद् दृढम् ॥

कण्ठे त्रयत्रं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥

यथा वण्डाहतः सर्पं वण्डाकारः प्रजायते ॥

कण्ठी भूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ॥

तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रिता ॥

ततः शनैः शनैरेव रेजयेत् न वेगतः ॥

इयं खलु महामुद्रा तव स्नेहात्मकादयते ॥

अर्थात्—योगिप्रदेशको चार पङ्क्तियों में दवाकर दक्षिण करणको फैला दोनों हाथोंसे दृढतासे पकड़ मुद्राको कण्ठकी तकोड़ कुम्भक कर वायुको रोके, इस मुद्राका अभ्यास करने पर वण्डसे पिटने पर सर्प जैसे वण्डकी समान खड़ा होजाता है तैसी ही आकृति होजाता है और इसीप्रकार कुण्डलिनी भी सरल भाव धारण कर लेती है, खड़ी होजाती है। फिर इस कुम्भकसे भरेहुए वायुको धीरे-धीरे छोड़े, इसका ही नाम महामुद्रा है।

* दूसरी संहितामें लिखा है, कि—

यदि इतनाग्र्य व्यक्तं भी इस महामुद्राको करे तो यह भी सिद्धिलाममें समर्थ होजाता है, इस मुद्राका अभ्यास करनेसे देहस्थ नाडीसमूह परिवर्धित होता है और जीविर्नाशक्तिस्वरूप धीरे-धीरे उत्पन्न होने लगता है और यह धीरे-धीरे जोषनकी प्लाल खेचकर स्थिर रहता है, इस महामुद्राके प्रभावसे सम्पूर्ण पाप और रोग दूर होते हैं और देहमें सुन्दरता आने लगती है, जरा और मरण दूर होजाते हैं और वाञ्छित फल तथा आनन्द प्राप्त होता है, इस मुद्राके प्रभावसे जिनेन्द्रियता होने लगती है, यह मुद्रा परम गुह्य है, योगी इस मुद्राके प्रभावसे अपार संसारके पार होते हैं और इस मुद्राका साधन करनेसे जिस २ कामनाको करता है वह २ कामना सफल होती है। यथा—

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरौ भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेवा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ६ ॥

अनेन विधिना योगी मन्दमाग्योऽपि सिद्धयति ।
सर्वासामेव नाडीनां चालनं विन्दुमारणम् ॥
जाटान्तु कपायस्य पातकानां विनाशनम् ।
सर्वरोगोपशमनं जठराग्निविवर्धनम् ॥
पुपुषः कान्तिममलां जराजुल्यविनाशनम् ।
वाञ्छितार्थकृत् सौख्यमिन्द्रियाणां च मारणम् ॥
एतद्भूतानि सर्वाणि योगारूढस्य योगिनः ।
मवेदभ्यासतोऽवश्यं नात्र कार्या विचारणा ॥
गोपनीया प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिते ।
यान्तु प्राप्य मराम्भोत्रे पारं गच्छन्ति योगिनः ॥
मुद्रा कामदुष्टा ह्येषा साधकानां मयोदिता ।
शुभावारेण कर्तव्या न देया यस्य कस्यचित् ॥
प्रहयामलमं लिखा है, कि—

महाक्लेशादग्री दोषा क्षीयन्ते मरणादयः ।
महामुद्रा तु तेनैव समाख्याता महेस्वरि ॥
चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्याङ्गेन समभ्यसेत् ।
यावत्सङ्ख्या न भवेत्तस्या ततो संख्यां दिसर्जयेत् ॥
न हि पथ्यमपथ्य वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि मुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥
क्षयकुण्डगुदावर्तगुद्वह्नीहपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रा च योभ्यसेत् ॥
कश्चित्तेयं महामुद्रा जरामरणनाशिनी ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥
हे महादेवि ! जो इस महामुद्राका आचरण करते हैं, वट्टे २ पलेश
और मरण उस पर आक्रमण करनेकी समर्थ नहीं होते, इस मुद्राका
चन्द्राङ्ग के द्वारा अभ्यास करे फिर सूर्याङ्ग के द्वारा अभ्यास करे ।
जो इस मुद्राका आचरण करते हैं, वे पथ्य अपथ्य और रसा अपथ्य

योगी निरन्तर सब कामोंमें स्थिर और ऊर्ध्वनिह्न होकर कुम्भकके द्वारा वायुको रोके, इसको ही नभोमुद्रा कहते हैं, इस मुद्रासे योगियोंके समस्त रोग नष्ट होजाते हैं ॥ ६ ॥

उड्डीयानबन्धः ।

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वन्तु कारयेत् ।

उड्डीयानं कुरुते यत्तदविश्रान्तं महाखगः ।

उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातंगकेसरी ॥ १० ॥

नाभिके ऊपरके भाग और पश्चिमद्वारको उदरके समभावमें सकोड़े, अर्थात् उदरके अधोभागमें स्थित गुह्यादिचक्रस्थित सब नाड़ियोंको, नाभिके ऊपरको उठावे इसका ही नाम उड्डीयानबन्ध है, यह उड्डीयानबन्ध मृत्युरूप हाथीके लिये सिंहकी समान है ॥ १० ॥

समर्पद् बन्धनाद्वयेतुड्डीयानं विशिष्यते ।

उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ११

जो २ मुद्राबन्ध कहे हैं, उनमें उड्डीयानबन्ध सर्वमें प्रधान है, इसका अभ्यास होने पर मुक्ति अत्रायास ही होजाती है— ११

और क्या सब प्रयत्नके विषय आदि जो कुछ भी भक्षण करें, उनको ये सब असुतकी समान जीर्ण हो (पत्र) जाते हैं, इस मुद्राके प्रसाद से धर्म, कुष्ट, गुहादन्त, स्त्रीहा, बवालीर आदि रोग नष्ट होजाते हैं, यह मुद्रा बुद्धादि और मृत्युकी दूर भगाती है, यह अतीव गुह्य है, इसको जनसाधारणके बताना अनुचित है ॥

÷ दूसरे शास्त्रोंमें उड्डीयानका फल इस इसप्रकार लिखा है, कि—

नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने ।

तस्य नाभेस्तु शुद्धिः स्याद्येन शुद्धो भवेन्मरुत् ॥

षण्मासमभ्यसेद्योगी मृत्युं जयति निश्चितम् ।

तस्योदरानिर्बलं रसपुष्टिश्च जायते ॥

रोगाणां संशयश्चापि योगिनां भवति ध्रुवम् ।

गुरोर्लब्धा तु यत्नेन साधयेच्च विचक्षणः ॥

निर्जने सुस्थिते देशे बन्धं परमदुर्लभम् ।

जालन्धरबन्धम् ।
 कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिवुकं हृदये न्यसेत् ।
 जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।
 जालधरं महामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणि ॥ १२ ॥
 कण्ठको सकोड़ कर हृदय पर ठोड़ीको रखनेका नाम जाल-
 धरबन्ध है, इससे सोलह प्रकारका आधारबन्ध होसकता है और
 यह मृत्युको पराजित करता है + ॥ १२ ॥

अर्थात्—योग्युक व्यक्ति प्रतिदिन चार बार इस उड्डीयानबन्ध
 का आचरण करे तो उसकी नाभिशुद्धि और मरुतशुद्धि होसकती
 है छः महीने तक इस बन्धका अभ्यास करने पर निःसन्देह मृत्युको
 पछाड़ा जासकता है, जो मनुष्य इसका आचरण करते हैं उनकी
 जठराग्नि प्रदीप्त होजाती है और शरीरमें पुष्टिकर रसका सञ्चार
 होने लगता है इसके प्रसादसे योगियोंके रोग नष्ट होजाते हैं, सुबुद्धि
 साधक गुरुसे उपदेश पाकर यत्नपूर्वक निर्जन स्थानमें बैठकर इस
 दुर्लभ बन्धका अभ्यास करे ।

दत्तात्रेयसंहितामें भी लिखा है, कि—

अभ्यसेद्यस्तु सत्त्वस्थो बुद्धोऽपि तरुणायते ।

यण्मांसमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येष न संशयः ॥

अर्थात्—उड्डीयानबन्धका अभ्यास करने पर बुद्ध पुरुष भी
 तरुण बन जाता है, जो इसका छः महीने पर्यन्त अभ्यास कर लेता
 है वह साधक अशुद्ध ही मृत्युको पराजित करसकता है ॥

+ महयामलमें लिखा है, कि—

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेत्चिवुकं ददम् ।

बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताध्ययकारकः ॥

अर्थात्—कण्ठको सङ्कोड़ कर ठोड़ीको हृदय पर
 रखे, इसको जालन्धरबन्ध कहते हैं, इसके द्वारा शरीरस्थ अमृत
 निरन्तर परिपूर्ण रहता है ।

दूसरी संहिताओंमें भी लिखा है, कि—

यन्मृता शूलशिराजालं हृदये चिवुकं न्यसेत् ।

यन्धो जालन्धरे प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ॥

सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।

परमासमन्वसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥ १३ ॥

यह जालन्धरबन्ध सिद्ध होने पर योगियोंको सिद्धि देता है, जो इसका छः मास तक अभ्यास करता है, वह वास्तवमें सिद्ध हो जाता है * ॥ १३ ॥

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।

नाभिग्रन्थि मेरुदण्डे संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १४ ॥

मेरुदण्डखण्डगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत् ।

अक्षराबिनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

बाई एड़ीसे गुह्यप्रदेशको सकोड़ और यत्नके साथ मेरुदण्ड में नाभिग्रन्थिकी लगाकर दबावे और दाहिनी एड़ीसे उपस्थको हड्डीके साथ दबा कर रखे इसको मूलबन्ध कहते हैं, इस मुद्रासे बुढ़ापा दूर हो जाता है + ॥ १४-१५ ॥

अर्थात्-गलेकी नसोंकी ग्रन्थि (सकोड़) बंद होड़ोंकी हड्डी पर रख कुम्भक करनेकी जालन्धरबन्ध कहते हैं, यह देवताओंकी भी दुर्लभ है ।

* शास्त्रान्तरमें लिखा है, कि-जो साधक इस बन्धके प्रसादसे सहस्रारकमलमेंसे निकले हुए अमृतकी नीचें छाकर अपने आप पीता है उसकी अमरत्व मिलता है, यह मुद्रा सिद्धिप्रद है सिद्धिकामी योगियोंको इसका सदा अभ्यास करना चाहिये । अर्थात्-

बन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिबसि बुद्धिमान् ।

अमरत्वं च संप्राप्य मोदते मुचनजये ॥

जालन्धरबन्धं यः सिद्धानां सिद्धिदायकः ।

अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ॥

+ दूसरे ग्रन्थोंमें मूलबन्ध इसप्रकार लिखा है-

पादमूलेन सम्पीड्य गुदमणिं सुर्यत्रितम् ।

वलादपानमाकुञ्च्य क्रमादुर्ध्वं समन्वसेत् ॥

कल्पितोऽर्थः मूलबन्धो अमरमरणनाशनः ।

संसारसमुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।

विरले सुगुप्तो भूत्वा मुद्रामेनां समभ्यसेत् ॥१६॥

अभ्यासाद्वन्धनस्यास्य मरुतिसिद्धिर्भवेद् ध्रुवम् ।

साधयेद्यत्नतो तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥ १७ ॥

जो भवसागरके पार जाना चाहते हैं वे निर्जनमें छुपा कर इस मुद्राका अभ्यास करें इस मूलबन्धका अभ्यास करनेसे निश्चय ही मरुतिसिद्धि होसकती है, अतएव साधक आलस्यको त्याग मौन धारण कर, यत्नके साथ इसकी साधना करें + १६-१७

महाबन्धः ।

वामगदस्य गुल्फे तु पायुमूलं निरोधयेत् ।

दक्षगदेन तद् गुल्फं संपीडय यत्नतः सुधीः ॥१८॥

शनैः शनैश्चालयेत् पाणिं योनिमाकुञ्चयेच्चतैः ।

जालन्धरे धारयेत्प्राणं महाबन्धो निगम्यते ॥ १९ ॥

बाई एड़ीसे पायुमूल (गुदा) का निरोध करके दाहिने परतें यत्नपूर्वक बाई एड़ीकी दवाता हुआ धीरे २ गुणदेशकी चलावे और धीरे २ गुणदेशकी सकोड़ और जालन्धरबन्धसे प्राणवायु को धारण करे, इसका नाम महाबन्ध है * ॥ १८ ॥ १९ ॥

अर्थात्-गुणप्रदेशकी गुल्फ (एड़ी) से दवाकर अलीप्रवार बंधे हुए अपान वायुकी बेलके साथ धीरे २ ऊपरकी लंबे, इसका नाम मूलबन्ध है, यह मुद्रापर और श्लेष्मकी दूर करता है ।

+ इस मूलबन्धसे योनिमुद्रा सिद्ध होती है, इसके प्रसादसे साधक आकाशमें उड़ सकता है ।

ॐ दूसरे शब्दोंमें यह मुद्राबन्ध इसप्रकार है-

बाई जांच पर दाहिनी चरण फैला योनि और गुणप्रदेशकी सकोड़ अपान वायुकी ऊर्ध्वगामी कर नाभिलेख समान-वायुके साथ मिलावे और हृदय प्राणवायुको अधोमुख करके प्राण और अपान-वायु इन दोनों वायुओंके साथ उदरमें कुनमक हृदयसे करे, इसका नाम महाबन्ध है । यथा-

महाबन्धः परो बन्धो जरा मरण नाशनः ।

प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत्सर्वत्राङ्घ्रितम् ॥ २० ॥

यह महाबन्ध नामक मुद्रा सकल मुद्राओं में प्रधान मानी गई है, यह जरा मृत्युको दूर करती है, इसके प्रभावसे सकल मनो-स्थिति सिद्ध किन्ने जासकती है ॥ २० ॥

महाबन्ध महावेध विना तथा ॥ २१ ॥
मूलबन्ध महाबन्धो महावेध विना तथा ॥ २२ ॥

महाबन्ध समासाध्य उड्डीनकुम्भकं चरेत् ।

महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ २२ ॥

पुरुषके विना जैसे रमणीका रूप, जीवन और लावण्य निष्फल है, ऐसे ही महावेधके विना मूलबन्ध और महाबन्ध निष्फल है पहिले महाबन्ध मुद्राका अनुष्ठान कर उड्डीनबन्ध कर कुम्भकसे वायुको रोक, इसका नाम महावेध है, महावेधके द्वारा योगी सिद्धि पाते हैं * ॥ २१ ॥ २२ ॥

सतः प्रसारि तपादीं त्रिम्यस्यैतमूर्ध्वपरिः ।

शुद्धयौनि समाकुर्व्य कृत्वा चापानमूर्ध्वगम् ॥ २३ ॥

योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम् ।

बन्धयेदुदरेऽत्यर्थं प्राणापानाभ्यां यः सुधीः ।

क्रियतोऽयं महाबन्धः सिद्धिमागमदयीकः ॥

+ यह मुद्रा सिद्ध होने पर शरीर पुरुष हाता है और हड्डिडिरी मजबूत होजाती है, इसके प्रभावसे साधकके सब मनोरथ सिद्ध होजाते हैं इस विषयका शिवसंहितामें अधिक वर्णन किया है ।

* महावेध दूसरे प्रकारसे भी होता है-

अप्रातप्राणयोरैक्यं कृत्वा निभुवसेऽवशिष्टम् ।

महावेधश्चिंत्यतो योगी कुक्षिमापूरी भवति ॥ २४ ॥

सिक्चौ सन्ताडयेद्दीमान् वेधोऽयं सप्रसीतितः ॥ २५ ॥

महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।

प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ २३ ॥

न च मृत्युभयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।

गोपनीयः प्रयत्नेन चेधोऽयं योगिपुंगवैः ॥ २४ ॥

जो साधक प्रतिदिन महावेधसमन्वित महाबन्ध और मूलबन्ध का व्याचरण करते हैं वे योगी योगियोंमें मुख्य माने जाते हैं, मृत्यु या बुढ़ापा उनके ऊपर आक्रमण नहीं कर सकता। यह परम शुद्ध है, योगिपुरुषोंको इसे गुप्त रखना चाहिये + २३-२४ खेचरीमुद्रा।

जिह्वाधो नाडीं संछिन्नां रसनां चालयेत् सदा ।

दोहयेन्नवतीतेन लोहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥ २५ ॥

एवं नित्यं समभ्यासादलम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।

यावद् गच्छेद् भ्रुवोर्मध्ये तथा गच्छति खेचरी २६

रसनां तालुमध्ये तु शनैश्शनैः प्रवेशयेत् ।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥

भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुदा भवति खेचरी ॥ २७ ॥

जिह्वाके नीचे जिह्वा और जिह्वाकी जड़को मिलानवाली जो नाड़ी है उसको छेदता (काटता) हुआ निरन्तर रसना के नीचे रसना (जिह्वा) के अग्रभागको परिचालित करे और रसनाको मक्खनसे दूध कर लीमटेसे खाँचा करे । प्रतिदिन ऐसा करनेसे जिह्वा बड़ी होजाती है, क्रम क्रमसे अभ्यासके द्वारा जिह्वाकी इतनी लम्बी करे कि—वह भौंके मध्य

अर्थात्-अपान और प्राणवायुकी प्रकटा करके कुम्भकसे उदरमें वायुको भरले और दोनों नितम्बोंको दृढ़ित करता रहे, इसका नाम महावेध है । + इसका अभ्यास करनेसे वायुसिद्धि होती है, सब अशुभ मरण आदिवा नाश होजाता है, इसका विशेष वर्णन शिवसंहितामें है ।

खेचरीमुद्राके संधके शरीरमें अर्धरत्न लक्षणयुक्त है। इतना है और उसको समाधिकी प्राप्ति होजाती है, किपाल और मुखके मिलनसे उसको रसनासे नानाप्रकारके श्रेष्ठ रस उत्पन्न होते हैं ३०
नानारससुभूतमानन्द स्व दिने दिने ।

आदौ लक्षणचारश्च ततस्तिक्तकषायकम् ॥ ३१ ॥

निबनीत घृतं क्षीरं दधितकमधूनि च ।

आचारसंघः पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥ ३२ ॥

जो इसा मुद्राके अभ्यास करते हैं उनकी जिह्वासे दिन प्रतिदिन अद्भुत रससंचार हुआ करता है और उनके मनमें दिन २ नया २ आनन्द उत्पन्न हुआ करता है। उन साधकोंकी जिह्वा में सबसे पहले लवणरस, तदनन्तर चाररस, फिर तिक्त रस, पश्चात् कषायरस, इसके बाद जबनीत, घृत, क्षीर, दही, मधु, मूत्र, द्राक्षा, अमृत आदि नाना प्रकारके रसोंका आविर्भाव होता है ३३ ॥

विपरीतकरिणीमुद्रा ।

नाभिर्मूले वसिष्ठस्तालुर्मूले च चन्द्रमाः ।

अमृतं असते मृत्युस्ततो मृत्युवशो नरः ॥ ३३ ॥

उर्ध्वं च जायते सुयश्चन्द्रश्च अध आनयेत् ।

विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ३४ ॥

धूमो शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मा समाहितः ।

उर्ध्वपादौ स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी भेत्ता ॥ ३५ ॥

॥ ३३ ॥ योगरूप दूसरे शब्दोंमें लिखा है, कि जो व्यक्ति इस मुद्राका अभ्यास करे। उसे प्रापक्य महासागरसे उठाये हो, देवलीकमें जा सुब भोगे है, और भोग समाप्त होने पर पृथिवीमें लक्ष्मणमें उनका जन्म होता है। इस मुद्राकी जो जीतने है उनकी शोभाया उत्तम गति मिलता है। यह जीतनेकी समान है, साधारण मनुष्योंकी जैसे नहीं येना चाहिये, यह परमेश्वर है ।

१. जानिभूलमें सूर्यनाड़ी और तालुमूलमें चन्द्रनाड़ी रहती है, सःसदलपत्रमेंसे जो सुधाधारा बहती है, सूर्यनाड़ी उस सुधाको पोजाती है, इसी लिये जीर्णोक्तो मृत्युके मुखमें प्रदना पड़ता है। यदि चन्द्रनाड़ीसे अमृत पी लियाजाय तो मृत्यु उसके ऊपर आक्रमण नहीं कर सकता। इसीलिये योगबलसे सूर्यनाड़ीको ऊर्ध्वभागमें और चन्द्रनाड़ीको अधोभागमें ले आना योगीको उचित है। इस विपरीतकरिणी मुद्राके आचरणसे नाड़ियोंको उपर्युक्त रूपों लाया जासकता है। शिरको पृथ्वीमें लगा कर दोनों हाथोंको टेक ले और दोनों चरणोंको ऊपरकी उठा कुम्भकसे वायुको रोके रहे, इसका नाम विपरीतकरिणी मुद्रा है ३३-३४-३५

मुद्रेयं साधिता नित्यं जरां मृत्युश्च नाशयेत् ।

स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सिदति ॥ ३६ ॥

जो प्रतिदिन इस मुद्राको साधन करते हैं बुढ़ापा और मृत्यु उनसे हार जाती है, और वे सब लोकोंमें सिद्ध कहलाते हैं तथा प्रलयके समय भी वे भयसे खिन्न नहीं होते ॥ ३६ ॥

योगिमुद्रा ।

सिद्धासनं समासाद्य कर्णबन्धुर्नसोमुखम् ।

अंगुष्ठतर्जिनीमध्यानामाभिश्चैव साधयेत् ॥ ३७ ॥

काकीभिः प्राणं संकृष्य अपाने योजयेत्ततः ।

षट्चक्राणि क्रमाद् ध्यात्वा हुंहसमनुना सुधीः । ३८ ।

चैतन्यमानयद् देवीं निद्रिता या भुजंगिनी ।

जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य कराम्बुज ॥ ३९ ॥

शक्तिमयः स्वयं भूत्वा परं शिवेन संगमम् ।

नानासुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम् ॥ ४० ॥

शिवशक्तिसमायोगादेकान्ते शुचि भावयेत् ।

आनन्दं च स्वयं भूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत् ॥ ४१ ॥

योनिमुद्रां परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।

सकृत्तु लाभसंसिद्धिः समाभिस्थः स एव हि ॥४२॥

पहले सिद्धासनसे बैठकर दोनों कानोंको दोनों अँगूठोंसे, दोनों नेत्रोंको दोनों तर्जनी अङ्गुलियोंसे, नासिकाओंके दोनों छिद्रोंको दोनों मध्यमा अङ्गुलियोंसे और मुखकी दोनों अन्तर्मिकाओंसे निरुद्ध करे । प्राणवायुको काक्रीमुद्रासे रुकताहुआ अपानवायुसे मिला दे और देहस्थ पट्चक्रका ध्यान करता हुआ “हुँ” और “हंस” इन दोनों मंत्रोंसे देवी कुलकुण्डलिनीको जागृत करे और जीवात्माके साथ मिली हुई कुण्डलिनीको सहस्रार पद्ममें लोजावे और लोजाते समय इसप्रकार भावना करे, कि—“मैं शक्तिमय होकर शिवके साथ सङ्गमासक्त हो परम सुखभोग और विहार कर रहा हूँ और शिवशक्तिके संयोगसे ही आनन्दमय ब्रह्म हूँ” इसका नाम योनिमुद्रा है । यह मुद्रा परमगोपनीय है, यह देवताओंको भी दुर्लभ है । इस मुद्राका एक बार भी साधन करनेसे साधक सिद्धि प्राप्त कर सकता है, इसके द्वारा अनायास ही समाभिस्थ होजाता है * ॥३७-४२॥

* शास्त्रान्तरमें योनिमुद्रा इसप्रकार है—

“आदौ पुरुषयोगेन स्वाधारे पूर्येभ्यः । मुदमेष्टान्तरे योगिस्तथा-
कुञ्च्य प्रवर्त्तते ॥ ग्रहयोगिगतं ध्यात्वा कामं बंधूकसंनिभम् । सूर्यको-
टिप्रतीकाशं चन्द्रकोटिपुशीतलम् ॥ तस्योर्ध्वं तु शिखा सूर्या चि-
द्रूपा परमाकला । तत्रापि हितमात्मनमेकीभूतं विचिन्तयेत् । गच्छन्ति
ग्रहमार्गेण सिद्धिः क्रमेण वै ॥ अमृतं तद्विषमं स्थं परमानन्दलक्षणम् ।
भूतैर्त्तं तेजसाञ्च सुब्राह्मणप्रवर्षणम् ॥ पोत्वा कुलाभूतं दिव्यं पुनरेव
विशेत्कुलम् । पुनरेव धुलं गच्छेन्मंत्रायोगेन ज्ञान्यथा । सा च प्राण-
समाख्याना ह्यस्मिन्तत्र मयोदिता ॥ पुनः प्रलायने तस्यां कालान्यादि-
शिवात्मिकम् । योनिमुद्रां परां ह्येषां बन्धस्तस्याः प्रकीर्तितः ॥ तस्या-
स्तु बन्धमात्रेण तज्ज्ञास्ति यत्र साधयेत् ॥”

ब्रह्महा भूषणहा तैव सुरापीः शुकतल्पगः ।

एतैः पापैर्न लिप्येत योनिमुद्राणि बन्धनात् ।

यानि पापानि क्षोराणि उपपापानि यानि च ॥४३॥

तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्राणि बन्धनात् ।

तस्मादभ्यासनं कुर्याद्यदि शुक्ति समिच्छति ॥४४॥

अथ तु—पहले मनको पूर्वयोगने प्रभावसे अपने मूलाधार बमलकी मध्यमे बाहुसहित पूर्ण करे। गुणधारने उपस्थानक स्थानकी योनिमण्डल है। इस योनिदेशको सभोने रहनेसे योनिमुद्राका जरा छान होता है। फिर ब्रह्मयोनिमें कामदेवका ध्यान करे, कि—यह कामदेव ब्रह्मरूप (गुणरूपपरिचाका पौधा) के पुष्पकी समान रचवण है, कगोड़ी सूर्याकी समान कान्तिवाला और करोड़ी चन्द्रमाकी समान शीतल है। इसमें जल कामदेवका ध्यान कर परमादिका इसप्रकार चिन्तित करे; कि—यह अम्ली लपटकी समान सूक्ष्म जैतन्य (चक्र) है और यह परमात्माके साथ एकत्रित होकर रह रही है। इसप्रकार ध्यान करे। प्राणायामके प्रभावसे स्थूल, सूक्ष्म और कारण इत तीन अवस्थासे युक्त जीवात्मा कुण्डलिनीके साथ सुदुर्गमके छिद्रमेंको होकर शरीरमार्गमें गमन करता है। शिरसे स्थित अधोमुख कमलकी कलमेंको शिरसे कुण्डलिनी शक्ति परमात्माके साथ संगमासक्त होकर रहने लगती है, तबसे पाटलबर्ण वाली नेजरवी आनन्दमय सुधाधारा टपकती रहता है। जावात्मा योगके प्रभावसे मूलाधारसे ऊपरको लठहर उड़ ही बुलानुतका पान करता है एवं फिर नीचेको उतर कर मूलाधारको ब्रह्मयोनिमें जाकर छुस जाता है। इसप्रकार साधकका जीवात्मा ब्रह्मयोनिसे प्राणायामकी मात्राके योगसे गमनागमन करता है। इसप्रकार तीन बार करने पर मूलाधार परममें ब्रह्मयोगिता कुण्डलिनी परमात्माकी प्राणस्वरूपिणी होकर रहने लगती है। इसप्रकार गमनागमन करने पर फिर यह जीवात्मा कालाभ्यादिशिवामक ब्रह्मयोनिमें लयप्रती प्राप्त होगया है, ऐसा चिन्ता करे। इसही ही योनिमुद्रा कहने हैं। यह मुद्रा सर्व मुद्राओंमें श्रेष्ठ है। इस मुद्राके प्रभावसे साधक सम्पूर्ण काम सिद्ध कर सकता है।

जो योगिबुद्धका साधन करता है, वह ब्रह्महत्या, धृतिहत्या मद्यपान और गुरुदारागमन आदि पापसे जित्त है। दोष है पृथिवीमें जितने दाहण पाते हैं और उपपातक हैं वे सब योगिबुद्धका अनुष्ठान करनेसे चित्त हो जाते हैं। जो मुक्ति पानेकी इच्छा करते हैं उनका इस बुद्धका अभ्यास करना चाहिये ४३-४४

वज्रालीमुद्रा ।

ऊर्ध्व लिपेत्पादयुगं शिरः खे ।

शक्तिप्रयोगश्चिरजीवनाय ।

वज्रालीमुद्रां कवयो वदन्ति ॥ ४५ ॥

दोनों हथेलियोंको पृथिवी पर स्थिर भावसे टेक कर दोनों पैरों और मझांकी अक्षांशमेंकी उठा देनेका नाम वज्रालीमुद्रा है। इसके मागवे देहमें बलसञ्चार होगा है और दीर्घजीवन प्राप्त होता है ॥ ४५ ॥

अथ योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम् ।

अथ लिपिप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ ४६ ॥

यह बुद्धका सप्रसन्न योगोंमें प्रधान है यह योगियोंकी मुक्ति का कारण है। यह योग परम उपकारी है, और योगियोंकी सिद्धि देता है ॥ ४६ ॥

पुनर्योगप्रसादनं विन्दुसिद्धिर्भवेद्भगवत् ।

विन्दो विन्दो यथाशक्तं किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ ४७ ॥

इस योगके मन्त्रादसे विन्दुसिद्धि होसकती है अर्थात् इस बुद्धका अनुष्ठान करनेसे साधकका विन्दुज्ञान नहीं होसकता उसको विन्दुगारण शक्ति मिल जाती है। विन्दुसिद्धि जहाँ पर ऐसा कोनसा काव है, जो सिद्ध न किमा जासके ॥ ४७ ॥

भोगेन भवता युक्तो यदि मुक्तं समाचरेत् ।

तथापि सकला सिद्धिस्तस्मै भवति निश्चितम् ॥ ४८ ॥

यदि भोगयुक्त व्यक्ति भी इस मुद्राका अनुष्ठान करता है तो उसको भी समस्त सिद्धिमें निःसन्देह प्राप्त होसकती है ॥ ४८ ॥

शक्तिचालनामुद्रा ।

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।

शक्तिः शुजगाकारा सार्वत्रिकलयान्विता ॥ ४९ ॥

परमदेवता कुण्डलिनी शक्ति साढे तीन लपेटवाली सर्पिणीकी समान मूलाधारकमलमें सोई हुई पड़ी है ॥ ४९ ॥

यावत्सा निद्रिता देहे ताञ्जीवं पशुर्यथा ।

ज्ञानं न जायते तावत्कोटिद्वोगं समभ्यसेत् ॥ ५० ॥

जब तक यह कुण्डलिनी शक्ति सोई हुई रहेगी तब तक कैरोड़ों योगाभ्यास करने पर भी जीवको ज्ञान नहीं होसकता, तब तक जीव पशुकी समान अज्ञानसे ढका रहता है ॥ ५० ॥

उद्धाटयेत्कपाटञ्च यथा कुञ्चकिया धृष्टात् ।

कुण्डलिन्या प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ५१ ॥

जैसे तालीसे (ताला खोल कर) द्वारको इठात् खोला जा सकता है, इसी प्रकार कुण्डलिनी शक्तिको जगाकर ब्रह्मद्वार उद्घाटित होसकता, इस प्रकार होने पर जीवको ज्ञानका सञ्चार होता है ॥ ५१ ॥

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो वह्निःस्थितः ।

गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥ ५२ ॥

नाभिको वस्त्रसे लपेट गोपनीय गृहमें बैठ कर शक्तिचालिनी मुद्राका अभ्यास करे, किन्तु नगनावस्थामें बाहर बैठ कर इस योगका साधन करना उचित नहीं है ॥ ५२ ॥

वित्तहितप्रभितं दीर्घं विस्तारे क्षुरङ्गजम् ।

शुद्धं प्रबलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ॥

एवमम्बरयुक्तञ्च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ५३ ॥

विलस्तभर चौड़ा चार अंगुल विस्तृत (लम्बा) मुकोमल
रवेन और सूक्ष्म वस्त्र नाभि पर रखे उस वस्त्र पर कटिमूत्र
बोधे ॥ ५३ ॥

भस्मना गात्रसंलितं सिद्धासनं समाचरेत् ।

नासाभ्यां प्राणमाकुप्य अपाने योजयेद्भलात् ॥ ५४ ॥

तावदाकुप्येद् गुह्यं शनैरश्विनीमुद्रया ।

यावद् गच्छेत्सुषुम्नार्धा वायुः प्रकाशमेदृशात् ॥ ५५ ॥

भस्मसें देहको लिा फरके सिद्धासनसे बैठकर प्राणावायुको
दोनों नथुनोंसे खेंच बलपूर्वक अपानवायुसे संयुक्त करे, तब
तक वायु सुषुम्ना नाड़ीके बीचमें गमन करनी हुई प्रकाशित न
होवे तब तक अश्विनीमुद्रासे शनैः २ गुणप्रदेशको सक्रोदे ५४-५५

तदा वायुप्रवन्धेन कुम्भिका च भुजंगिनी ।

बद्धरचासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥ ५६ ॥

इसप्रकार श्वास रोकनेसे कुम्भिका द्वारा वायु श्वासने पर
भुजंगाकारा कुण्डलिनी शक्ति जागरित होकर ऊपरके मार्गमें
को खड़ी होजाती है अर्थात् सहस्रदलकमलमें परमात्माके साथ
संगत होजाती है ॥ ५६ ॥

शक्तेर्यिना चालनेन योनिमुद्रा न सिद्ध्यति ।

आदी चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥ ५७ ॥

शक्तिचालिनीमुद्राके बिना योनिमुद्रा सिद्ध नहीं होती अतः
एव पहिले इस मुद्राका अभ्यास करके फिर योनिमुद्राका
अभ्यास करे ॥ ५७ ॥

इति ते कथितं चण्डिकापाले शक्तिचालनम् ।

गोपनीयं प्रथत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ५८ ॥

हे चण्डिकापाले ! इसप्रकार तुमसे शक्तिचालिनी मुद्राका
वर्णन किया इसको यत्नपूर्वक रक्षाके साथ रखना चाहिये और

इसका दिन प्रतिदिन अभ्यास करना उचित है * ॥ ५८ ॥

मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी ।

तस्मादभ्यासनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकांक्षिभिः ॥ ५९ ॥

यह मुद्रा परमगोपनीय है, इस मुद्रासे जरा और मृत्युसे छूट जाता है, अतः सिद्धि चाहनेवाले योगियोंको इसका अभ्यास करना चाहिये ॥ ५९ ॥

नित्यं योऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।

तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां संक्षयो भवेत् ॥ ६० ॥

जो योगी इस मुद्राका प्रतिदिन अभ्यास करता है, सिद्धि उसके हाथमें आजाती है और उसको विग्रहसिद्धि होजाती है और उसके सब रोग नष्ट होजाते हैं ॥ ६० ॥

ताडागीमुद्रा ।

उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृतिः ।

ताडागी सा परा मुद्रा जरामृत्युरिनाशिनी ॥ ६१ ॥

पश्चिमोत्तान आसनसे बैठ उदरको तडागकी समान करके कुम्भक करनेका नाम ताडागी मुद्रा है। यह मुद्रा श्रेष्ठ है, इससे जरा और मृत्यु दूर होजाती है ॥ ६१ ॥

माण्डूकीमुद्रा ।

मुखं संशुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।

शनैर्ग्रसेदमृतं तां माण्डूकीं मुद्रिकां विदुः ॥ ६२ ॥

४३ शास्त्रान्तरमें शक्तिचालिनी मुद्रा इसप्रकार लिखी है—

“आधारकमले गुप्तां चालयेत्कुण्डलीं हृदये ।

अपानवायुमैक्यं ब्रह्मदाहृत्य बुद्धिमान् ॥

शक्तिचालनमुद्रेयं सर्वशक्तिप्रदानिनी ॥”

अर्थात्—कुण्डलिनी शक्ति आधारकमलमें सोरही है, उसको जगा कर बलपूर्वक अपानवायुको खेवें। इसका ही नाम शक्तिचालिनी मुद्रा है, जहाँ मुद्रा सर्वशक्तिप्रदात्री है।

मुखको बन्द करके तालुविवरमें जिह्वामूलको घुमावे और जिह्वासे शनैः शनैः सहस्रदलकमलमेंसे टपकते हुए अमृतका पान करे । इसका नाम माण्डूकीमुद्रा है ॥ ६२ ॥

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।

न केशो जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डूकीम् ६३
माण्डूकी मुद्राका आचरण करने पर देहमें वलित (झुरिये) और पलित (केशोंका सफेद होना) नहीं होते, जो सदा माण्डूकीमुद्राको करते हैं, उनके केश कभी सफेद नहीं होते और वे सदा युवा ही बने रहते हैं ॥ ६३ ॥

शाम्भवीमुद्रा ।

नेत्राञ्जनं भ्रमालोक्य आत्मारामं निरीक्ष्येत् ।

स्ता भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ६४ ॥

भ्रूपुगुलके मध्यमें दृष्टिको स्थिर करके एकाग्र चित्तसे चिन्ता-योगसे परमात्माका दर्शन करे । इसको शाम्भवी मुद्रा कहते हैं । यह मुद्रा सब तन्त्रोंमें गोपनीय बताई गई है ॥ ६४ ॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।

इयन्तु शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधुरिव ॥ ६५ ॥

वेद, पुराण अथवा समस्त शास्त्र सामान्यगणिकाकी समान प्रकाशित हैं, परन्तु यह शाम्भवी मुद्रा कुलवधूकी समान परमगुप्त रहती है ॥ ६५ ॥

स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।

स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम् ६६

जो व्यक्ति इस शाम्भवी मुद्राको जानता है वह आदिनाथ है, वह स्वयं नारायणस्वरूप और सृष्टिकर्ता ब्रह्मास्वरूप है ६६

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः ।

शाम्भवीं यो विजानीयात्स च ब्रह्म न जान्यथा ६७

भिनको यह शांभवी मुद्रा आती है वे निःसन्देह भूतिमान अहमस्वरूप हैं। इस बातका महादेवजीने तीन बार सत्य कहकर निरूपण किया है ॥ ६७ ॥

पञ्चधारणामुद्रा ।

कथिता शांभवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।
धारणानि समासाद्य किं न सिद्ध्यति भूतले ६८
शांभवी मुद्राका वर्णन हो चुका अब पञ्चधारणा मुद्राको कहता हूँ, सुन ! इस पाँच प्रकारकी धारणामुद्राओंके सिद्ध होजाने पर, पृथिवीमें ऐसा कोई काम नहीं है जो सिद्ध न होसके ॥ ६८ ॥

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ।

अनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥ ६९ ॥

पाँच धारणकी धारणामुद्रा-सिद्ध होने पर, उसके प्रसादसे मनुष्यशरीरसे ही साधक स्वर्गमें आजा सकता है और मनोगति और खेचरत्वकी पासकता है ॥ ६९ ॥

यत्तत्त्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितम् ।

वेदास्त्रं कमेलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थायिनम् ।

आणस्तत्र विनीय पञ्चघटिकां चिन्तान्वितां धारये-

द्वेषा स्तंभकरीं भुवः क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ७०

पृथिवी तत्त्वका वर्ण हरितालकी समान है, इसका बीज लकार है, इसकी आकृति चार कोनों वाली है, अर्थात् इसके देवता हैं। शींगवत्सरे इस पृथिवीतत्त्वको हृदयमें उदित करे एवं चित्त लगाकर हृदयमें धारण कर प्राणवायुको खेच-घटिका (दो घण्टे) तक कुम्भक करके इसको धारण करे। इसका नाम पार्थिवीधारणामुद्रा है। इसको ही अधोधारणामुद्रा कहते हैं। योगी इस धारणाका अभ्यास करने पर इसके बलसे

पृथिवीजय कर सकता है । इसका तात्पर्य यह है, कि- किसी भी पार्थिवघटनासे वह मृत्युके मुखमें नहीं पहुँचसकता * ॥७०॥

पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति हि नित्यशः ।

मृत्युञ्जयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विश्वरेडुवि ॥७१॥

जो प्रतिदिन इस पार्थिवीधारणामुद्राका अभ्यास करता है, वह साक्षात् मृत्युञ्जयकी समान होजाता है और सिद्धचक्रन कर पृथिवी पर विचरण करता है ॥ ७१ ॥

आम्भसीधारणामुद्रा ।

शंखेन्दुप्रतिभे च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभम्,

तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।

प्राणांस्तत्र विनीय पंच घटिकां चित्तान्वितां धारयेत्

एषा हुं सहतापपाहुरिणी स्पादाम्भसी धारणा ७२

जलतत्त्वको वर्ण शंख, चन्द्रमा, कुन्दकी समान शुभ्र है ।

वकार इसकी बीज है विष्णु इसके देवता है । योगबलसे हृदयमें मैं इस जलतत्त्वको उदय करके प्राणवायुको खींच एकाग्रचित्तसे पाँच घड़ीतक कुम्भकद्वारा इसको धारणकरें । इसका नाम आम्भ-सीमुद्रा है इसकी अभ्यास होने पर जलमें मृत्यु होनेकी आशंका

* मतान्तरमें पार्थिवीधारणामुद्रा इसप्रकार है—

पृथिवीधारणां चतस्रे पार्थिवेभ्यो भयापहाम् ।

नाभेरधो गुदस्योर्ध्व घटिकां पंच धारयेत् ॥

यानि ततो भवेत् पृथिवीधारणां तद्भयापहाम् ।

पृथिवीसंभवान्तस्य न मृत्युर्यागिनो भवेत् ॥

अर्थात्-पार्थिवपदार्थोंसे मयकों दूर करनेवाली पृथिवीधारणा की मैं कहता हूँ, वायुकी नाभिले नीचे और गुदासे ऊपर पाँच घड़ी तक धारण करे इसका नाम पृथिवीधारणा है, इसके साधनसे पार्थिव भय नहीं होते । जो योगी इसको सिद्ध कर लेते हैं, उनकी मृत्यु नहीं होती ।

नहीं रहती और असह्य संसारपीड़ा दूर भागजाती है — ७२।

आम्भसी परमां मुद्रां यां जानाति स योगवित् ।

जले च गभीरे घोरं मरणं तस्य नो भवेत् ॥ ७३ ॥

जिस योगज्ञ साधकको यह आम्भसीमुद्रा आती है भीषण गभीर जलमें पड़कर भी उसकी मृत्यु नहीं होती है ॥ ७३ ॥

इयन्तु परमां मुद्रां गोपनीयां प्रयत्नतः ।

प्रकाशात्सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च तत्त्वतः ॥ ७४ ॥

यह आम्भसीमुद्रा प्रधान मुद्राओंमें है । इसका यत्नके साथ गोपन करे, मैं यह सत्य कहता हूँ, कि इसको प्रकाशित करने से सिद्धिहानि होती है ॥ ७४ ॥

आग्नेयीधारणामुद्रा ।

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितम्

तत्त्वं तेजोमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ॥

प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकां चित्तान्वितां धारये-

द्देवाकालगभीरभीतिहरिणीं वैश्वामरीं धारणा ॥ ७५ ॥

नाभिस्थल अग्नितत्त्वका स्थान है, इसका वर्ण इन्द्रगोप (वीरवहूटी) की समान लाल है । वकार इसका बीज है ।

इसकी आकृति त्रिकोण है । रुद्र इसका देवता है । यह तत्त्व तेजःपुञ्ज-मय, दीप्तिमान और सिद्धिप्रद है । योगके प्रभावसे इस अग्नितत्त्वका उदय कर चित्तको एकाग्र कर पाँच घड़ी तक कुम्भक करके माणवायुको धारण करे । इसको आग्नेयीधारणा

और ग्रन्थोंमें आम्भसीमुद्रा इसप्रकार है

नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत्पञ्चघटिकाम् ।

ततो जललक्षं नास्ति जलमृत्युर्न खेतिनः ॥

अर्थात्-कुम्भक करके नाभिमें पाँच घड़ी तक वायुको धारण करने को आम्भसीमुद्रा कहते हैं । इस मुद्राको साधन होजाने पर जलसे भय नहीं होसकता और साधक कभी भी जलमें नहीं डूबसकता ।

मुद्रा कहते हैं, इसका अभ्यास करने पर संसारभय दूर हो जाता है और अग्निसे साधककी मृत्यु नहीं होसकती * ॥ ७५ ॥

प्रदीप्तं उबलितं बन्धौ पतितो यदि साधक ।

मृतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥ ७६ ॥

यदि साधक प्रदीप्त अग्निमें भी गिर जाय तो भी इस मुद्रा के प्रभावसे जीवित ही रहेगा, उसको किसी समय भी मृत्युका प्राप्ति न होना पड़ेगा ॥ ७६ ॥

वायुवीधारणामुद्रा ।

यद्विन्नाञ्जनपुञ्जसंनिभमिदं धृन्नावभासं परं,

तस्य सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।

प्राणास्तत्र विनीय पञ्चघटिकां चित्तान्वितां धारये-
देवा ग्नं गर्भनं करोति यमिनां स्यादायवी धारणा ७७

वायुतत्त्वका वर्ण छुटे हुए अञ्जन और धुँएँकी सामान कृष्ण वर्ण है, इसका बीज यकार है और देवता ईश्वर है यह तत्त्व सत्त्वगुणमय है, योगबलसे इस वायुतत्त्वकी उदित करके एकाग्र मनसे प्राणवायुको श्लेष् कुम्भक करके पाँच घड़ी तक धारण करे, इसका नाम वायुवीधारणामुद्रा है। इस मुद्राका अनुष्ठान करने पर वायुसे कभी भी मृत्यु नहीं होती है और साधकको

ॐ तत्रान्तरं यह मुद्रा इसप्रकार लिखी है, कि—

नाभ्युर्ध्वमण्डले वायुं धारयेत्पञ्चघटिकाम् ।

आग्नेयी धारणा सेयं न मृत्युस्तस्य चन्द्रिना ।

न वक्ष्ये शरीरं हि प्रक्षिते यन्दिगुणजने ॥

अर्थात्—पाँच घड़ी तक नाभिके ऊर्ध्वभागमें कुम्भक करके वायु को धारण करे, इसका नाम आग्नेयी धारणा है। इस मुद्राका अनुष्ठान करने पर चन्द्रिसे मृत्यु भय नहीं रहता। यदि साधकको जलने हुए अग्निकुण्डमें भी डाल दिया, जाय तो भी उसका शरीर नहीं जलता है।

शून्यमें भ्रमण करनेकी शक्ति प्राप्त होजाती है :- ॥ ७७ ॥

॥ इयन्तु परमो मुद्राजिरामृत्युविनाशिनीममः ॥

वायुना म्रियते नापि खे च गतिप्रदायिनी ॥ ७८ ॥

॥ यह मुद्रा मथान्त-मुद्राओंमें है, इससे बुढ़ापा और मृत्यु दूर होजाता है, जो इसका आचरण करते हैं, वायुसे उनकी मृत्यु कभी भी नहीं होती और इस मुद्रासे आकाशमें विचरनेकी शक्ति होजाती है ॥ ७८ ॥

शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्यकस्यचित् ।

दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च चण्ड ते ७९

शठ और भक्तिशून्यको यह मुद्रा कभी भी नहीं देना चाहिये, हे चण्डकापाले ! मैं तुझसे सत्य कहता हूँ, कि शठ और भक्ति-रहितको मुद्रा देनेसे सिद्धिहानि होजाती है ॥ ७९ ॥

आकाशीधारणामुद्रा ।

यत्सिद्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्यास परमासितम्,

तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।

प्राणास्तत्र विनीय पञ्चघटिकां चित्तान्वितां धारय-

देवा मोक्षकपाटभेदनकरीं कुयान्नभोधारणा ॥ ८० ॥

आकाशतत्त्वका वर्ण विशुद्ध सागरजलकी समान है, सदा-शिव इसके देवता है और हकार इसका बीज है, इस आकाश-तत्त्वको योगबलसे उदित करके एकग्रचित्तसे प्राणवायुको खेच

÷ वायवामुद्रा धारणा ग्रन्थान्तरोर्मै इसप्रकार है-

नाभिग्रकोर्मधे तु प्रादेशद्वयसंमित ।

धारयेत्पञ्चघटिकां वायुं खेच हि वायवामुद्रां

धारणोत्तमं वायोस्तु योगिनो न भयं भवेत् ॥

अर्थात् नाभि और दोनो भीके दो विलस्तके स्थानमें कुम्भक

करके वायुको पाँच-घटी तक धारण करे, इसको वायवोधारणा मुद्रा कहते हैं इसके साधनसे साधकको किसी विपत्तिमें नहीं पड़ना पड़ता ।

पाँच घड़ी तक कुम्भक करे, इसका नाम आकाशीधारणामुद्रा है । इसका साधन करने पर देवत्व और मुक्ति मिलती है + ८०

आकाशीधारणामुद्रां यो वेत्ति स योगवित् ।

न मृत्युर्जायते तस्य प्रलयेऽपि न स्तीदति ॥ ८१ ॥

जिसको आकाशीधारणामुद्रा विदित हो, उसको परमयोग-वेत्ता जानना चाहिये । उसको किसी कारणसे भी मृत्युके मुझमें पड़ना नहीं पड़ता है अर्थात् वह इच्छामृत्यु होजाता है और उसको प्रलयके समय भी दुःखी होना नहीं पड़ता है* ८१

+ तन्वान्तरात्मो आकाशीधारणामुद्रा इत्यप्रकार लिखी है, कि—

मृध्यादुपरिष्ठात् धारयेत्पञ्चनाडिका ॥

वायुं योगी प्रयत्नेन आकाशीधारणा शुभा ॥

आकाशधारणां कुर्वन्मृत्युं जयति तत्पतेः ।

यत्र घट स्थितो योगी सुतप्तमन्त्रमश्नुते ॥

अर्थात्—योगी पाँच घड़ी तक यत्नपूर्वक भ्रूमध्यके ऊपर पाँच घड़ी तक वायुको कुम्भक योगसे धारण करे इसका नाम आकाशी-धारणामुद्रा है । इस मुद्राके फलसे मृत्युकी जीता जासकता है और योगी २ जल २ स्थान पर स्थिति करता है, तहाँ २ बड़ा खुद पाता है ।

* पञ्चधारणामुद्राका फल संहितामें इसप्रकार लिखा है, कि—

मेधावी पञ्चभूतानां धारणं यः समभ्यसेत् ।

शतब्रह्माणेनापि मृत्युरतरय न विद्यते ॥

पुं च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विधानतः ।

ततो हृद्गरीरस्य मृत्युस्तस्य न विद्यते ॥

इत्येवं पञ्चभूतानां धारणं यः समभ्यसेत् ।

ग्राहणः प्रलये चापि मृत्युस्तस्य न विद्यते ॥

अर्थात्—जो मेधावी पञ्चधारणाका अभ्यास करते हैं, तो महा-प्रलयोंमें भी उनकी मृत्यु नहीं होती, अतएव साधक विधानानुसार पञ्चविध धारणामुद्राका अभ्यास करे । इसके प्रभावसे शरीर हृद् होजाता है और मृत्यु हारसकती है जो पुनः इस पञ्चभूतधारणा मुद्राका अभ्यास करते हैं वे प्रलयके समय भी जीवित रह सकते हैं ।

अश्विनीमुद्रा ।

आकुञ्चयेद् शुद्धद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।

सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥८२॥

चारम्बार गुह्यद्वारको सकोड़े और फैलावे इसका नाम अश्वनी मुद्रा है, यह मुद्रा शक्ति (कुण्डलिनी) को जगाने वाली है, ऐसा प्रसिद्ध है ॥ ८२ ॥

अश्विनी परमा मुद्रा शुद्धरोगविनाशिनी ।

बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥ ८३ ॥

इस परमश्रेष्ठ अश्विनीमुद्राके प्रभावसे शुद्धरोग नष्ट होजाते हैं, बल और पुष्टि मिलती है और इसके प्रसादसे असमयमें मृत्युके मुखमें नहीं पड़ता है ॥ ८३ ॥

पाशिनीमुद्रा ।

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद् दृढबन्धनम् ।

सा एव पाशिनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥८४॥

पाशकी समान करके दोनों चरणोंको कण्ठमें दृढरूपसे डाले इसको पाशिनीमुद्रा कहते हैं, यह मुद्रा शक्तिको जगाने वाली है ॥८४॥

पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधाधिनी ।

साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकांक्षिभिः ॥८५॥

पाशिनी, मुद्रा परमश्रेष्ठ, मुद्रा है इससे बल बढ़ता है पुष्टि होती है अत एव सिद्धि चाहने वाले साधकोंको इसकी यत्नके साथ साधना करनी चाहिये ॥ ८५ ॥

काकीमुद्रा ।

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।

काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ ८६ ॥

अपने मुखको कौएकी चोंचकी समान कर धीरे २ वायु पीनेको काकीमुद्रा कहते हैं, इससे सप्तस्व रोग नष्ट होजाते हैं ॥ ८६ ॥

काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।

अस्याः प्रसादमात्रेण काकवन्नीकुजो भवेत् ॥ ८७ ॥

इस परम श्रेष्ठ काकीमुद्राको सब ही तंत्रोंमें गोपनीय रखना लिखा है, इसके प्रसादसे कौएकी समान नीरोग होजाता है ८७

मातङ्गिनीमुद्रा ।

कण्ठजग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।

मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्बक्त्रेण वाहरेत् ॥ ८८ ॥

नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः ।

मातङ्गिनी परा मुद्रा जरावृत्त्युविनाशिनी ॥ ८९ ॥

कण्ठजग्ने जलमें स्थित होकर पहिले नासिकाके दोनों छिद्रोंसे जलको लेंचे और मुखसे निकाल दे और फिर मुखसे खेंच कर नाकसे निकाल दे, ऐसा बार २ करे, इसको ही मातङ्गिनी मुद्रा कहते हैं इस मुद्राके प्रसादसे जरा और मृत्यु साधक पर आक्रमण नहीं करते हैं ॥ ८८-८९ ॥

विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।

कुर्यान्मातङ्गिनीं मुद्रां मातङ्ग इव जायते ॥ ९० ॥

निर्जन स्थानमें बैठकर एकाग्र चित्तसे मातङ्गिनी मुद्राका आचरण करे । इस मुद्राका आचरण करनेसे साधक हाथीकी समान बलशाली होजाता है ॥ ९० ॥

यत्र यत्र स्थितो योगी सुखमत्यन्तमश्नुते ।

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां परां ॥ ९१ ॥

योगी इत मुद्राके प्रभावसे, चाहे कैसे स्थानमें रहे बड़ा सुखी रहता है, अत एव इस श्रेष्ठ मुद्राका यत्नके साथ साधन करे ९१

गुजङ्गिनीमुद्रा ।

वक्त्रं किञ्चित्सुप्रसार्य चाङ्गिलं गलया पिबेत् ।

सा भवेद्गुजङ्गिमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ९२ ॥

मुखको कुछ फैला कर गलेसे वायुको पिये इसका ही नाम भुजङ्गिनी मुद्रा है, इस मुद्रासे जरा और मृत्यु दूर होजाती हैं ६२ यावच्च उदरे रोगमजीर्णादि विशेषतः ।

तत्सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ ६३ ॥

उदरमें अजीर्ण आदि जो कुछ रोग होता है, इस भुजङ्गिनी मुद्राके प्रभावसे वह सब बिना विलम्ब ही नष्ट होजाता है ६३ इदन्तु मुद्रापटलं कथितं चण्डकापाले ।

बल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशकम् ॥ ६४ ॥

हे चण्डकापाले! मैंने तुमसे मुद्राओंका यह जितना विषय वर्णन किया, इससे जरा और मृत्यु नष्ट होती हैं और यह सब सिद्धों को प्रिय है ॥ ६४ ॥

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यत्प्रकल्पयित् ।

गोपनीयः प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥ ६५ ॥

जो व्यक्ति शठ हो अथवा भक्तिहीन हो उसको ये मुद्रायें कभी नहीं सिखानी चाहियें । इनको र.दा दुर्लभ रखना चाहिये, ये मुद्राएँ देवताओंको भी अलभ्य हैं ॥ ६५ ॥

ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।

कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥ ६६ ॥

जो व्यक्ति सरल, शान्तचित्त, गुरुभक्तिपरायण और कुलीन हो उसको ही यह सिखानी चाहियें ॥ ६६ ॥

मुद्राणां पटलं ह्येतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ।

नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविचर्धनम् ॥ ६७ ॥

इन सब मुद्राओंले सब रोग दूर होजाते हैं, जो व्यक्ति प्रति दिन इनका अभ्यास करते हैं उनकी जठराग्नि बढ़जाती है ६७ तस्य न जायते मृत्युर्नास्थ जरादिकं तथा ।

न चाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कृतो भयम् ॥ ६८ ॥

जो व्यक्ति मुद्रासाधन करते हैं, मृत्यु और बुढ़ापा उनको पीड़ा नहीं देता, उनको अग्नि और जलसे भय नहीं होता, फिर वायुसे तो होगा ही कहाँसे ॥ ६८ ॥

कासः श्वासः श्लीहा श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।

मुद्राणां साधनाच्चैव त्रिनश्यन्ति न संशयः ॥ ६९ ॥

मुद्रासाधन करनेसे उसके प्रसादसे कास, श्वास, श्लीहा-कुष्ठ और बीस प्रकारके श्लेष्म रोग आदि सब ही नष्ट होजाते हैं, ६९ बहूना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।

नास्ति मुद्रासमं किञ्चित्सिद्धिदं क्षितिमण्डले १००

हे चण्ड ! तुमसे और अधिक क्या कहूँ, यह निचोड़ बात है कि-भूमण्डलमें मुद्राओंकी समान सिद्धि देने वाला और कोई (साधन) नहीं है ॥ १०० ॥

॥ तृतीयोपदेश-समाप्त ॥

❖ चतुर्थोपदेशः ❖

घेरण्ड उवाच ।

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारमनुसमम् ।

यस्य विज्ञातमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥ १ ॥

घेरण्डने कहा कि-हे चण्डकापाले ! अब तुमसे श्रेष्ठ प्रत्याहार योगको कहता हूँ इसके जानने पर काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य ये छः शत्रु विनष्ट होजाते हैं ॥ १ ॥

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २ ॥

वित्त जिस २ विषयमें चखल होकर भ्रमण करे, प्रत्याहारके द्वारा उस उस विषयसे मनको हटा कर आत्माके वशमें करे ॥ २ ॥

पुरस्कारं तिरस्कारं सुआव्यं आवभायकम् ।

मनस्तस्मान्निधम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ३ ॥

चाहे सम्मान हो, चाहे अपमान हो, ऐसे ही कानोंको अच्छा लगाने वाला हो, चाहे घुरा लगने वाला हो किसीमें भी चित्तको न लगा कर आत्मामें लगावे ॥ ३ ॥

सुगन्धो चापि दुर्गन्धो घ्राणेषु जायते मनः ॥

तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव चशं नयेत् ॥ ४ ॥

सुगन्ध हो चाहे दुर्गन्ध हो जिस किसी गंधमेंको मन चले उसको हटा कर आत्मामें लगा देवे ॥ ४ ॥

मधुरान्लकतिक्तादिरसान्याति यदा मनः ॥

तदा प्रत्याहरेत्तैभ्य आत्मन्येव चशं नयेत् ॥ ५ ॥

मधुर, अम्ल, तिक्त (तीखे), कसैले रस वाले किसी विषयमें मन चञ्चल हो तो उसको लौटकर आत्मामें लगावे । इसका नाम प्रत्याहार है ॥ ५ ॥

चतुर्थ उपदेश समाप्त ॥

* पञ्चमोपदेशः *

घेरण्ड उवाच ।

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य चङ्घिचिम् ॥

यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥ १ ॥

घेरण्ड ऋषि बोले कि-अब प्राणायामका विधान कह जाता है; कि-प्राणायामका साधन करनेसे मनुष्य देवतुल्य हो जाता है ॥ १ ॥

आदौ स्थानं तथा कालं मितोहारं तथापरम् ॥

नाडीशुद्धिश्च तत्पश्चात् प्राणायामं च साधयेत् ॥ २ ॥

प्राणायाम स धनेके लिये चार बातें आवश्यक कीय हैं । पहिला योग्य स्थान, दूसरा विहित समय, तीसरा मितोहार और चौथी नाडीशुद्धि । इन चारोंके सिद्ध होने पर प्राणायामका अभ्यास करे ॥ २ ॥

स्थाननिर्णयः ।

दूरदेशे तथारण्ये राजधान्यां तथान्तिके ।

योगारंभं न कुर्वीत कृते च सिद्धिहा भवेत् ॥ ३ ॥

दूर देशों, वनमें, राजधानीमें और मनुष्योंके समीपमें योगारंभ करना उचित नहीं है, इन स्थानोंमें योगसाधन करने पर सिद्धि-
हासि होसकती है ॥ ३ ॥

अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षित्वजितम् ।

लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात्प्रीणि विचर्जयेत् ॥ ४ ॥

दूरदेशमें योगसाधन करनेमें अविश्वास (भरोसा नहीं) होता है, अरण्यमें योगसाधन करनेमें रक्षकशून्य होजाता है, और जनसमूहके समीप करनेसे प्रकाशित होनेका डर रहता है अतः यह तीनों स्थान योगसाधनके लिये अनुपयुक्त हैं ॥ ४ ॥

सुदेशं धार्मिके राज्ये सुभक्ष्ये नरुपद्रवे ।

तत्रैकं कुटीरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥ ५ ॥

वापीकूतडागं च प्राचीरमध्यवर्ति च ।

नाद्युत्थं नातिनिम्नञ्च कुटीरं कं दवर्जितम् ॥ ६ ॥

सम्पन्नोमयलिस्रश्च कुटीरं तत्र निर्मितम् ।

एवं स्थानेषु सुतेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ७ ॥

जिस देशका राजा धर्मपरायण हो, जिस स्थानमें खाद्यद्रव्य सुलाभ हों, और किसी प्रकारका उद्भव न हो ऐसे देशमें एक कुटी (मकान) बनावे, इस मकानमें चारों ओर दीवारें खड़ी हों और इसके भीतर बावड़ी, कुआ और तालाब आदि खुदवावे, वह कुटी बहुत ऊँची और बहुत नीचो न होनी चाहिये उसको गोबरसे अच्छी तरह लीपे, उसमें कोई जानवर न हो, ऐसी कुटी तयार कर उस सुस्थानमें प्राणायामका अभ्यास करे ५-७

कालनिर्णयः ।

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।

योगारंभं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥ ८ ॥

हेमन्त, शिशिर, ग्रीष्म और वर्षा ऋतुमें योगका आरंभ न करे इन ऋतुओंमें योग आरंभ करने पर वह योग रोगको उत्पन्न करता है ॥ ८ ॥

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारंभं समाचरेद् ।

तथा योगी भवेत् सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद् ध्रुवम् ६
वसन्त और शरत् इन दो ऋतुओंमें योगका आरंभ करना श्रेष्ठ है । इन दो ऋतुओंमें योगका आरंभ करने पर योगी सिद्ध और रोगसे मुक्त होजाता है ॥ ६ ॥

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके ।

द्वौ द्वौ मासौ ऋतुभागौ अनुभावश्चतुश्चतुः ॥ १० ॥

चैत्रमाससे फाल्गुन मास तक चारह महीने और छः ऋतुएँ होती हैं । एवं माघमाससे (दूसरे) फाल्गुन तक चौदह महीने और छः ऋतुओंका अनुभव होता है दो दो मासमें एक एक ऋतु (होती है) और चार मासमें एक २ ऋतुका अनुभव होता है १०

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढौ च ग्रीष्मकः ।

वर्षा आवणभाद्राभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ ।

मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥ ११ ॥

चैत्र और वैशाख यह दो महीने वसन्त ऋतु, ज्येष्ठ और आषाढ ग्रीष्म, आवण और भाद्रपद वर्षा, आश्विन और कार्तिक शरत् और अग्रहन और पौष ये दो महीने हेमन्त और माघ फाल्गुन ये दो महीने शिशिर ऋतु कहलाते हैं ॥ ११ ॥

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।

माघादिमाघवान्तेषु वसन्तानुभवश्चतुः ॥ १२ ॥

चैत्रादि चाषाढान्तञ्च निदाधानुभवश्चतुः ।

आषाढादि चाश्विनान्तं च प्रावृषानुभवश्चतुः ॥ १३ ॥

भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदानुभवश्चतुः ।

कार्तिकादिमाघमासान्तं हेमन्तानुभवश्चतुः ॥१४॥

इस समय जिस २ मासमें जिस २ ऋतुका अनुभव होता है, सो कहते हैं । माघमाससे वैशाखमास तक चार मासोंमें वसन्त ऋतुका अनुभव होता है, चैत्रसे आपाद तक चार महीनोंमें ग्रीष्म ऋतुका अनुभव होता है, आपादसे अश्विन तक वर्षा ऋतुका अनुभव होता है, भाद्रपदसे अग्रहन तक चार मास तक शरद ऋतुका अनुभव होता है, कार्तिकसे माघ तक चार महीने शीत ऋतुका अनुभव होता है ॥ १२-१४ ॥

वसन्ते चापि शरदि योगारंभं समाचरेत् ।

तदा योगो भवेत्सिद्धो विनायासेन कथ्यते ॥१५॥

वसन्त और शरद ऋतुमें ही योगारम्भ करना उचित है, इन दोनों ऋतुओंमें योगारम्भ करनेसे याग-सहजमें ही सिद्ध होजाता है ॥ १५ ॥

मिताहारः ।

मिताहारं विना यस्तु योगारंभं तु कारयेत् ।

नानारोगा अघन्त्यस्य किञ्चिद्योगो न सिद्ध्यति १६

जो परिमित (थोड़ा) आहार न कर डट कर भोजन करके योगारम्भ करता है, उसको नाना प्रकारके रोग होजाते हैं और उसका योग बिन्दुमात्र भी सिद्ध नहीं होता ॥ १६ ॥

शाक्यन्तं यवपिण्डं वा गोधूमपिडकं तथा ।

शुद्धं माषत्रणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥ १७ ॥

योगी चावल, जौके सत्तू, गेहूँका आटा, मूँग, उड़द चाचना आदि साफ भूसीरहित करके खावे ॥ १७ ॥

पटोलं प्रनेसं मानं कंकोलं च शुकाशकम् ।

द्रादिकाकङ्करीरिभोदुम्परीकंटकंटकम् ॥ १८ ॥

परवल, कटहल, मानकन्द, शीतलचीनी, करेला या क्रन्दूरी, अरहर, ककडी, केला, गूलर और चौलाई आदिका शाक खावे ॥ १८ ॥
आमरें भां आलरम्मां रम्भादण्डं च मूलकम् ।

वार्ताकीमूलकं अर्द्धि योगी भक्षणमाचरेत् ॥ १९ ॥
कच्ची और पक्की केलेकी गेलें, केलेके छुच्चेका दण्डा, और
केलेकी जड़, बैंगन, अर्द्धि (आँपधि) इनको योगी खावे ॥ १९ ॥

घालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।

प्रश्नशाकं प्रशंसीयाद्वास्तुक्रं हिलमोचिकाम् ॥ २० ॥

कच्चा शाक; समयके अनुसारका शाक, परवलके पत्ते, बथुआ
और दुरदुरु ये पाँच शाक खावे ॥ २० ॥

सुधं सुमधुरं स्निग्धं उदरार्धविचर्जितम् ।

सुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ २१ ॥

निर्मल, सुमधुर स्निग्ध और सुरस द्रव्यसे सन्तोषके साथ
आधे पेटको भरे और आधेको खाली रखे, इसको मिताहार
कहते हैं ॥ २१ ॥

अन्नेन पूरयेदर्थं तोयेन तु तृतीयकम् ।

उदरस्य तुरीयारां संरक्षेद्वायुचारणे ॥ २२ ॥

उदरके आधे भागको अन्नसे भरे तीसरे भागको जलसे भरे
और वायुके घूमनेके लिये चौथे भागको खाली रखे ॥ २२ ॥

कट्वचर्म लवणं तिक्तं भृष्टं च दधि तक्रकम् ।

शाकोत्कर्तं तथा मयं तालं च पनसं तथा ॥ २३ ॥

कुलत्थं मसूरं पांडुं कृष्णं शाकदण्डकम् ।

सुम्बीकोलकपिन्धं च कंदनिलवपलाशकम् ॥ २४ ॥

कदम्बं जम्बीरं लिम्बं लक्ष्मं लशुनं विषम् ।

कामरुद्धं प्रियालं च हिंश्यालमलिकेशुकम् ।

प्रोगाहमे धर्जयेत् पथस्त्रीबन्हिसेवनम् ॥ २५ ॥

कढ़वा, अम्ल, लवण, तिक्त, ये चार रसवालीं वस्तुएँ, भृष्ट-
द्रव्य (झुनीहुई चीज) दही, मछा बुरे शाक, शराब, ताल, पका
कटहल, कुलथी, मसूर, पीतकाका शाक, पेठा शाकदण्ड, धिया,
बेर, फैथ, काँटेदार बेल, ढाक, कदम्बके फूल, जम्बीरी,
लड्डुच, लहसन, विप, कपरस्त, प्याज, हींग, सेमर, गोभी, इनका
योगी योगारंभके समय सेवन न करे और मार्गमें चलना, पराई
स्त्री और अग्निसे तापनेको भी छोड़ने ॥ २२-२५ ॥

नवनीतं घृतं क्षीरं गुडशक्तादिचैक्ष्वम् ।

पक्वचरंभां नारिकेलं दाडिमं मशिवारसम् ।

ह्राचरं तु नवनीं धात्री रसमम्लं विवर्जितम् ॥ २६ ॥

योगारंभमें मक्खन, घी, गुड, ईखसे बनी हुई, शर्करा आदि,
पाँच प्रकारके केले, नारियल, अनार, सौंफ नोनियाँ आवले
और अम्लरसवाली वस्तुओंको न खावे ॥ २६ ॥

एलां जातिलंबगं च पौरुषं जम्बुजांबुलम् ।

हरीतकीं च खजूरं योगी भक्षणमाचरेत् ॥ २७ ॥

इलायची, जायफल, लोंग, तेजोदायक पदार्थ, जामन, कठ
जामन, हरद, खजूर, इनको योगी खावे ॥ २७ ॥

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।

मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् २८

सरलतासे पचनेवाले, स्निग्ध, धातुको पुष्ट करनेवाले और
मनके अनुकूल पदार्थ योगीको खाने चाहिये ॥ २८ ॥

काठिन्यं दुरितं प्रतिमुष्णं पर्युषितं तथा ।

अतिशीतं चातिचोमं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥ २९ ॥

कड़ी चीज, जिसको भक्षण करनेसे मनमें पापवासना उत्पन्न
हो, दुर्गन्धित, बहुत गरम, वासी, बहुत ठण्डा, और उग्र भोजन
इन सब वस्तुओंका योगी भक्षण न करे ॥ २९ ॥

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं विना ।

एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥ ३० ॥

शरीरको फेष्ट पहुँचाना, प्रातः स्नान और उपवास, एक ही बार भोजन करना, निराहार रहना और एक मंहर बाद ही भोजन करलेना इन बातोंको योगी त्याग देय ॥ ३० ॥

एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।

अरंभं प्रथमं कुर्यात् क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ।

मध्याह्ने चैव सायान्हे भोजनद्वयमाचरेत् ॥ ३१ ॥

इसप्रकार नियमानुसार प्राणायामका अभ्यास करे, प्राणायाम करनेसे पहिले प्रतिदिन, क्षीर और घृतका सेवन करे और मध्याह्न तथा सायंकालको इसप्रकार दो बार भोजन करे ॥ ३१ ॥

नाडीशुद्धिः ।

कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।

स्थलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।

नाडीशुद्धिं सप्तासाय प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ३२ ॥

कुशासन, मृगचर्म, व्याघ्रचर्म, कम्बल अथवा स्थलासन पर पूर्वको वा उत्तरको मुख करके बैठ नाडीशुद्धि करे फिर प्राणायाम साधनेका अभ्यास करे ॥ ३२ ॥

चण्डिकापालिरुवाच ।

नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिश्च कीदृशी ।

तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ॥ ३३ ॥

चण्डिकापालिने प्रश्न किया कि—हे दयानिधे ! नाडीशुद्धि किस प्रकार करनी चाहिये और नाडीशुद्धिका स्वरूप क्या है ? उसको मैं विस्तारके साथ सुनना चाहता हूँ, अतः आप उसका वर्णन करिये ॥ ३३ ॥

घेरण्ड उवाच ।

मलाकुलासु नाडीषु धारुतो नैव गच्छति ।

प्राणायामः कथं सिद्धस्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ।

तत्त्वादादौ नाडीशुद्धिं प्राणायामं ततोऽभ्यसेत् ३४ ।

घेरण्डने उत्तर दिया कि-मलेले भंगी हुई नाड़ियोंमें पवन अच्छी प्रकार प्रवाहित नहीं होता है, फिर प्राणायाम-साधन कैसे होसकता है और तत्त्वज्ञान भी कैसे होसकता है, इसलिये पहिले नाडीशोधन करे फिर प्राणायामका अभ्यास करे ॥३४॥

नाडी शुद्धिर्निधा प्रोक्ता समनुनिर्मनुस्तथा ।

धीजेन समनुं कुर्यान्निर्मनुं धौतिकर्मणा ॥ ३५ ॥

नाडीशुद्धि समनु और निर्मनु भेदसे दो प्रकारकी है । धीज-मन्त्रसे जो नाडीशुद्धि कीजाती है उसको समनु और धौतिकर्म से जो नाडीशुद्धि कीजाती है उसको निर्मनु नाडीशुद्धि कहते हैं धौतिकर्म पुरा प्रोक्त षट्कर्मसाधने पथा ।

शृणुष्व समनुं चण्ड नाडीशुद्धिं यथा भवेत् ॥३५॥

हे चण्ड ! षट्कर्मका वर्णन करते समय धौतिकर्म कह दिया है, अब जिस प्रकार समनुनाडीशुद्धि होती है सो सुन ॥ ३५ ॥

उपविश्यासने यांगी पद्ममासनमाचरेत् ।

गुर्वादिन्यासनं कुर्याद्यथैव गुरुभाषितम् ।

नाड्यशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामविशुद्धये ॥ ३७ ॥

पहिले पद्मासनसे बैठ कर गुर्वादि न्यासको करे फिर गुरुकी आज्ञाके अनुसार प्राणायाम साधनके लिये नाडी शुद्धि करे ३७

वायुमीजं ततो ध्यात्वा धूर्जवर्यं सतैजसम् ।

चन्द्रेण पूरयेद्वायुं धीजैः षोडशकैः सुधीः ॥ ३८ ॥

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।

द्वात्रिंशत्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचयेत् ॥३८॥

फिर वायुबीज (यं) का ध्यान करे । इस बीजका सोलह वर जप करता हुआ बाई नासिकासे वायुको खेंवे, ध्यानके समय इस वायुबीजको तेजोमय और धूम्रवर्णका मानना चाहिये, (पूरकके पीछे) चौंसठ बार इस बीजको जपता हुआ कुम्भक करके धारण करे और बत्तीस बार जप करते-दाहिनी नासिका से पवनको निकालदे ॥ ३८-३९ ॥

नाभिन्मूलाग्रहिमुत्थाप्य धारयेत्तेजोवनीयुतम् ।

बहिबीजषोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ॥ ४० ॥

चतुषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।

॥ ध्वार्त्रिशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ॥ ४१ ॥

नाभिमूल अग्नितत्त्वका स्थान है । योगके प्रभावसे उस नाभि-मूलमें अग्नितत्त्वको उदित (प्रकट) करके पृथ्वीतत्त्वको इस अग्नितत्त्वके साथ संयुक्त करके ध्यान करनेलगे, फिर षोडश मात्रा (बार) अग्निबीज (वं) का ध्यान करता हुआ दाहिने नासापुटको वायुसे भरे । इसी प्रकार चौंसठ मात्राओंसे कुम्भक करके वायुको रोक, बत्तीस मात्रासे जप करता हुआ वाम नासिकापुटसे इस वायुका रेचन करदेय ॥ ४०-४१ ॥

नासाग्रे शशधृग्विम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।

इं बीजषोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥ ४२ ॥

चतुषष्ट्या मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।

अनुनं प्रावितं ध्यात्वा नाडीवौर्तिं विभावयेत् ॥ ४३ ॥

फिर नासिकाके अग्रदेशमें चौदनी वाले चन्द्रविम्बके ध्यान पूर्वक इं बीजकी सोलह मात्राओंके जपसे वामनासिकासे वायु को भरे, फिर जलबीज अर्थात् वं इस बीजको चौंसठ बार बोलता हुआ सुषुम्नानाडीमें कुम्भकयोगसे वायुको धारण करे । फिर इस प्रकार ध्यान करे कि नासिकाके अग्रभागमें स्थित

चन्द्रविम्बसे अमृत टपक रहा है, उससे शरीरकी सम्पूर्ण नाड़िने धुल रही हैं' इसप्रकार ध्यान करता हुआ पृथिवीबीज 'लं' को बत्तीस बार जपता हुआ दक्षिणनासागुह्यसे उस भरेहुए प्राणुका रेचन करे ॥ ४२-४३ ॥

एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत् ।

द्वदो भूत्वासनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥४४॥

इसप्रकार नाडीशुद्धिसे नाडीका शोधन करके आसन पर द्वादसासे बैठ प्राणायामका अभ्यास करे ॥ ४४ ॥

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्ध्ना केवली चाष्टकुम्भिकाः ४५

सहित, सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्ध्ना और केवली भेदसे कुम्भक आठ प्रकारका है ॥ ४५ ॥

सहितो द्विविधः प्रोक्तः प्राणायामं समाचरेत् ।

सगर्भो बीजमुच्चार्य निर्गर्भो बीजवर्जितः ॥ ४६ ॥

सगर्भ और निर्गर्भ भेदसे सहित कुम्भक दो प्रकारका है । जो कुम्भक बीज मन्त्रका उच्चारण करके किया जाता है वह सगर्भ कहलाता है और जो कुम्भक बीजमन्त्रको छोड़कर किया जाता है उसको निर्गर्भ कुम्भक कहने हैं ॥ ४६ ॥

प्राणायामं सगर्भं हि प्रथमं कथयामि ते ।

सुखासने शोपविश्य प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।

ध्यायेद्विंशं रजोगुणं रक्तवर्णमवर्णकम् ॥ ४७ ॥

मैं सगर्भ प्राणायामकी विधिको पहिले बताता हूँ, सुन ! पूर्वमुख अथवा उत्तरमुख होकर सुखपूर्वक आसन पर बैठ प्रसाका ध्यान करे, कि—“ब्रह्मा लालवर्ण, अकाररूपी और रजोगुणयुक्त है” ॥ ४७ ॥

इहया पूरयेदायुं मात्रया षोडशैः सुधीः ।

पूरकान्ते कुम्भकाद्ये कर्तव्यस्तूड्ढिनिकः ॥ ४८ ॥

फिर बुद्धिमान साधक "अ" बीजको सोलह बार जपता हुआ चाहे नासापुटसे वायुको भरे, कुम्भक करनेसे पहिले और पूरक (वायु भरने) के अन्तमें पहिले उड्ढीयानबन्ध करे ॥ ४८ ॥

सत्त्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम् ।

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ॥ ४९ ॥

फिर सत्त्वगुणसंयुक्त उकाररूपी कृष्णवर्ण हरिके ध्यानपूर्वक "उं" इस बीजको चौंसठ बार जपता हुआ कुम्भकयोगसे वायुको धारण करे ॥ ४९ ॥

तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम् ।

त्रात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्विधिना पुनः ॥ ५० ॥

तमोगुणयुक्त मकाररूपी श्वेतवर्ण शिवके ध्यानपूर्वक "मे" इस बीजको बत्तीस बार जपता हुआ दक्षिण नासापुटसे भरे हुए वायुको निकाल देय ॥ ५० ॥

पुनः पिङ्ग तयापूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।

इडया रेचयेत्पश्चात् तद्बीजेन क्रमेण तु ॥ ५१ ॥

फिर पहिले कही हुई रीतिसे सब बीजोंका यथासंख्यक जप करता हुआ कुम्भकयोगसे वायुको धारण करे और बाय-नासापुटसे रेचन करे ॥ ५१ ॥

अनुलोमविलोमेन चारम्भारं च साधयेत् ।

पूरकान्ते कुम्भकान्ते धृतनासापुटद्वयम् ।

कनिष्ठिकानासिकाङ्गुष्ठैस्तर्जनीमध्यमां चिन्ता ॥ ५२ ॥

इसी प्रकार चारम्भार अनुलोम विलोम क्रमसे माणायासको करे, बाँयुका भरना पूर्ण होनेपर कुम्भककी समाप्ति तक तर्जनी और मध्यमा अंगुलियोंको छोड़ कनिष्ठिका और अना-निका तथा अंगुष्ठ इन्होंने अंगुलियोंसे नयोंदोंको दबाने रहे

अर्थात् जिस समय कुम्भक करे उस समय वामनासिकाको कनिष्ठिका और अनामिकासे और दक्षिणनासिकाको केवल अँगूठे से पकड़े ॥ ५२ ॥

प्राणायामान्तु निर्गर्भं विना धीजेन जायते ।

एकादशतपर्यन्तं पूरककुम्भकरेचनम् ॥ ५३ ॥

विना धीजर्मत्रके निर्गर्भं प्राणायाम होता है । पूरक, कुम्भक और रेचक इन तीन अँगोवाले प्राणायामकी एकसे सौ तक मात्रा है * ॥ ५३ ॥

उत्तमा विंशतिर्मात्रा षोडशी मध्यमा तथा ।

अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधाः स्मृताः ॥ ५४ ॥

मात्रानुसार प्राणायाम तीन प्रकारका है, विंशतिमात्रा, षोडशमात्रा और द्वादशमात्राका । विंशतिमात्राका प्राणायाम उत्तम है, षोडशमात्राका मध्यम है और द्वादशमात्राका अधम है + ॥ ५४ ॥

अधमाज्जायते धर्मं मेरुर्गुणं च मध्यमात् ।

उत्तमाद्भूमित्यागं च त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥ ५५ ॥

अधममात्राके प्राणायामके साधनमें (सिद्धि होने पर) पसीना आता है, मध्यममात्राके प्राणायामसाधनमें मेरुकल्प होता है अर्थात् मेरुदण्ड नामवाली एक नाड़ी गुहस्थानसे ब्रह्मरन्ध्र तक चली गई है वह नाड़ी काँपने लगती है और उत्तममात्रा के प्राणायामके साधनके सिद्ध होने पर भूतल परसे आकाशमें

* पूरक एकगुण मात्राका, रेचक द्विगुण मात्राका और कुम्भक चतुर्गुण मात्राका होता है ।

+ उत्तममात्राके प्राणायामसाधनमें पूरक विंशतिमात्राका, कुम्भक अस्ती मात्राका और रेचक चालीस मात्राका निर्दिष्ट है । इसी प्रकार मध्यम और अधममात्राके प्राणायामके समय पूरक, रेचक और कुम्भकोंकी मात्रा समझ लेनी चाहिये ।

को उठ कर विवरण करने लगता है (पसीना निकलना, मेद-
कम्प और भूषित्वाग, ये तीन प्रणायाम सिद्धिके लक्षण हैं) ५५
 प्राणायामात्स्वेच्छरत्वं प्राणायामाद्रोगनाशनम् ।
 प्राणायामाद्रोषयेच्छक्तिं प्राणायामान्मनोन्मनी ।
 आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामात् सुखी भवेत् ५६
 प्राणायामका साधन करने पर उसके प्रभावसे स्वेच्छरत्वं
 (आकाशमें विवरण करनेकी) शक्ति होजाती है प्राणायामके
 प्रभावसे रोगराशि दूर होजाती हैं, प्राणायामके प्रभावसे परमा-
 त्मशक्ति जाग्रत होसकती है और इसके प्रभावसे दिव्यज्ञान
 भिज्जता है । जो व्यक्ति प्राणायामका साधन करता है उसके
 चित्तमें अभिर्वचनवीय आनन्द उत्पन्न होता है और वह परम
 सुखी होजाता है ॥ ५६ ॥

घेरण्ड उवाच ।

कथितं सहितं कुम्भं नृप्यभेदनकं शृणु ।

पूरयेत्सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मुखम् ॥ ५७ ॥

धारयेद्बहुधत्नेन कुम्भकेन जलम्परैः ।

या तत्स्वेदः नम्रकेशाभ्यां तावत्कुर्याद्वि कुम्भकम् ५८

घेरण्डने कहा, कि हे चण्डिकापोति ! सहितकुम्भकका
 विषय तुमसे कह दिया, अब सूर्यभेद नामक कुम्भकका विषय
 तुमसे कहता हूँ, सुनो ! पहिले जालन्धरगुद्राके अजुष्टानपूर्वक
 दक्षिण नासिकासे वायु भरे, अति यत्नके साथ कुम्भक करके
 इस वायुको धारण करे रहे जब तक (पैरके) नाखूनसे लेकर
 केश तकसे पसीना न निकले तब तक कुम्भकके द्वारा वायुको
 रोके रहे ॥ ५७-५८ ॥

प्राणोऽमानः समानश्च व्यानोदानौ तथैव च ।

मानः कुर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ५९ ॥

प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान ये पाँच वायु अन्तःस्थ हैं और नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त और धनञ्जय ये पाँच वायु बहिःस्थ हैं ॥ ५६ ॥

इदि प्राणो वसेन्नित्यं अपानो गुदमण्डले ।

समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ॥ ५७ ॥

उदानो वराप्य शरीरे तु प्रधानाः पञ्चवायवः ।

प्राणायामाः पञ्च विख्याता जागाध्याः पञ्चवायवः ॥ ५८ ॥

प्राण हृदयदेशमें, अपान गुदमें, समान नाभिमें, उदान कण्ठ में और व्यान वायु समस्त देहमें व्याप्त होकर प्रवाहित होता रहता है, ये पाँच वायु ही अन्तःस्थ नामसे प्रसिद्ध हैं, एवं नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त और धनञ्जय ये पाँच वायु बहिःस्थ कहलाते हैं ॥ ६०-६१ ॥

तेदामपि च पञ्चानां स्थानानि च वदाम्यहम् ।

उदुगारे नाग आख्यातः कूर्मस्तुन्मीलने स्मृतः ६२
कृकरः क्षुत्कृते शोषो देवदत्तो विजृम्भणे ।

न जहाति मृते, कापि सर्वव्यापी धनञ्जयः ॥ ६३ ॥

ये पाँच बहिःस्थ वायु जिस २ स्थानमें प्रवाहित होते हैं, उन को कहते हैं । नागवायु हकारमें, कूर्मवायु नेत्रोंके उन्मीलनमें, कृकरवायु क्षीर्णमें, देवदत्तवायु जँभाई लेनेमें प्रवाहित होता है धनञ्जय नामक वायु मृत्यु होने पर भी शरीरमें प्रवाहित होता रहता है ॥ ६२-६३ ॥

नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम् ।

क्षुत्क्षुत् कृकरश्चैव क्षुत्क्षुत् क्षुत्क्षुत् क्षुत्क्षुत् ।

भवेद्भनञ्जयाच्छब्दं क्षणमात्रं न निःसरेत् ॥ ६४ ॥

नागवायुसे चैतन्य होता है, कूर्मवायुसे निमेषण, कृकरवायुसे क्षुत् और क्षुत् और देवदत्तवायुसे जँभाईका काम सिद्ध होता

है। घनज्ञय वायुसे शब्द होता है, यह वायु क्लृप्ता मरको भी शरीरको नहीं छोड़ता है * ॥ ६४ ॥

* दश प्राणोंके विषयमें शास्त्रान्तरमें इसप्रकार लिखा है, कि—

“हृद्यस्ति पंकजं दिव्यं दिव्यलिङ्गेन भूषितम् ।

कादिदन्ताक्षरोपेतं द्वादशार्णविसूचितम् ॥

प्राणो वसति तत्रैव धासनामिरलंकृतः ।

अनादिकर्मसंस्पृष्टः प्रायाहंकारसंयुतः ॥

प्राणस्य वृत्तिमेवेन नामानि विविधानि च ।

वर्तन्ते तानि सर्वाणि कथितुं नैवं शक्यते ॥

प्राणोऽपानः समानश्चोदानो व्यानश्च पंचमः ।

नागः हर्मश्च कृकरो देवदत्तो घनज्ञयः ॥

दशनामानि मुन्यानि मयोक्तानीह शास्त्रतः ।

कुर्वन्ति तेऽत्र कार्याणि प्रेरितानि स्वकर्मभिः ॥

अत्रापि वायवः पञ्च मुन्याः स्युर्दशतः पुनः ।

तत्रापि श्रेष्ठकर्तारो प्राणापानौ मयोदितौ ॥

हृदि प्राणो गुदेऽपानः समानो नाभिमण्डले ।

उदानः कण्ठदेशस्थो व्यानः सर्वशरीरगः ॥

नागादिवायवः पञ्च कुर्वन्ति ते च विग्रहे ।

उद्योगीन्मालिनं क्षुत्तृड् अग्निं हिक्का च पञ्चमः ॥

अनेन विधिना यो वै द्रष्टाण्डं येति विग्रहम् ।

सर्वपापदिनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥”

हृदयमें देशमें दिव्यलिङ्गविभूषित दिव्य पञ्च दिरादृशान है, यह पञ्च क से लेकर ठ तक याह वर्णोंसे अलंकृत है, अनादि कर्मसंस्पृष्ट अहङ्कारसंयुक्त दासनालंकृत प्राण उस ही पदमें अवस्थित रहता है, वृत्तिमेवसे प्राणके नाम बहुत हैं, उन सबका दर्शन करनेको कोई भी समर्थ नहीं है। उनमें प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, हर्म, कृकर, देवदत्त और घनज्ञय ये दश प्राण प्रधान हैं, ये अपने-२ कर्मके द्वारा प्रेरित होकर कार्यसाधन करते हैं। इन दश प्राणोंमें पूर्वोक्त पाँच प्रधान हैं, उनमें भी प्राण और अपान सर्वश्रेष्ठ हैं। प्राण हृदय-देशमें, अपान गुच्छने, समान नाभिमण्डलमें, उदान कण्ठदेशमें, और व्यान वायु-कारे शरीरमें प्रवाहित होता रहता है। नागादि पाँच

सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना नाभिमूलात्समुद्धरेत् ।

हृदया रेचयेत्पश्चाद्भ्रूयैणास्त्रण्डवेगतः ॥ ६५ ॥

पुनः सूर्येण व्याकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ।

रेचयित्वा साधयेत् क्रमेण च पुनः पुनः ॥ ६६ ॥

कुम्भक करते समय पूर्वोक्त प्राणादि सब वायुओंको पिंगला नाड़ीसे विभिन्न कर नाभिमूलदेशसे समानवायुको उठावे, फिर भ्रूयैके साथ वेगपूर्वक वामनासिकागुटसे रेचन करे । फिर दक्षिणासिकागुटसे वायु भर कर सुषुम्नासे कुम्भक कर वामनासिकागुटसे रेचन करे । बारम्बार ऐसा करे (इसको) ही सूर्यभेद-कुम्भक कहते हैं ॥ ६५-६६ ॥

कुम्भकः सूर्यभेदश्च जरामृत्युविनाशकः ।

योधयेत्कुण्डलीं शक्तिं देहान्तविचर्धनम् ।

इति ते कथितं चण्ड, सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ६७ ॥

यह सूर्यभेद नामक कुम्भक जरा और मृत्युका नाश कर वास्तता है, इसके द्वारा कुण्डलिनीशक्ति जाग सकती है और देहस्थ अग्निकी वृद्धि होती है, हे चण्ड ! इसप्रकार तुमसे उत्तम सूर्यभेद कुम्भक कहा ॥ ६७ ॥

उज्जायीकुम्भकः ।

नासाभ्यां वायुमाकृष्य वायुं वक्त्रेण धारयेत् ।

हृद्गलाभ्यां समाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ॥ ६८ ॥

वहिःस्थित वायुको नासिकाद्वयसे और अन्तःस्थ वायुको हृदय और गलेसे ज्ञेय कुम्भकयोगसे मुखके भीतर धारण करे ॥ ६८ ॥

मुखं प्रक्षाल्य संवन्य कुर्वाज्जालन्धरं ततः ।

आशक्तिं कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥ ६९ ॥

वायु देहमें रहो हुए यथाग्रम उद्गार, उन्मीलन, क्षुत्तुंग, जुम्भा और दिक्का नामक कार्योंको करते रहो हैं । इसप्रकार जो व्यक्ति प्रक्षालणस्वरूप इस देहतत्त्वको जान जाता है, वह व्यक्ति सम्पूर्ण पार्ष्णीसे छूट कर परमगतिको प्राप्त होता है ।

फिर सुख मज्जालन कर जालनर मुद्राका अनुष्ठान कर शक्तिके अनुसार कुम्भक करता हुआ निर्विघ्नरीतिसे वायुको धारण करे ॥ ७६ ॥

उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।

न भवेत्कफरोगं च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥ ७७ ॥

आमवातं क्षयं कासं ज्वरप्लीहा न विद्यते ।

जरामृत्युविनाशाय चोज्जायी साधयेन्नरः ॥ ७८ ॥

इसको ही उज्जायीकुम्भक कहते हैं। इसके प्रभावसे सम्पूर्ण कर्म सिद्ध होसकते हैं। इसके प्रभावसे श्लेष्मरोग, दुष्टवायु, अजीर्ण, आमवात, क्षयरोग, कास, ज्वर और प्लीहा—ये सब रोग दूर होसकते हैं। जो व्यक्ति जरा और मृत्युको हराना चाहे, उसको इस उज्जायीकुम्भकका साधन करना चाहिये ॥ ७८ ॥

शीतलीकुम्भकः ।

जिह्वा वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।

क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः ॥ ७९ ॥

जिह्वाद्वारा वायुको खींच धीरे २ पेटको वायुसे पूर्ण करदे फिर कुछ समय तक कुम्भकयोगसे वायुको धारण कर दोनों नासागुटोंसे निकालदे, इसको ही शीतलीकुम्भक कहते हैं ॥ ७९ ॥

सर्वदा साधयेद् योगी शीतलीकुम्भकं शुभम् ।

अजीर्णं कफपित्तं च नैव देहे प्रजायते ॥ ८० ॥

साधक सर्वदा इस कल्याणमद शीतलीकुम्भकका अनुष्ठान करे। इसका साधन करने पर अजीर्ण, कफरोग, और पित्तसे उत्पन्न हुए सब रोग विनष्ट होजाते हैं ॥ ८० ॥

भल्लिकाकुम्भकः ।

भस्त्रैव लौहकाराणां यथा क्रमेण संभ्रमेत् ।

ततो वायुश्च नासाभ्यामुभाम्भ्यां चालयेच्छनैः ॥ ८१ ॥

जैसे लुहारकी धौंकनीमें वायु भरी जाती है, उस ही प्रकार नासिकाद्वयद्वारा वायुको पेटमें भर और २ पेटमें परिचालित करे ॥ ७४ ॥

एवं त्रिंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम् ।

तदन्ते चालपेद्यायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥ ७५ ॥

त्रिचारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।

न च रोगं न च क्लेशमारोग्या च दिने दिने ॥ ७६ ॥

इसप्रकार बीस बार करके कुम्भक कर वायुको धारण करे । फिर भस्त्रिका (लुहारकी धौंकनी)से जैसे वायु निकलती है, तैसे ही नासिकासे वायुको निकालदे । इसको ही भस्त्रिकाकुम्भक कहते हैं । इसप्रकार यथानियम तीन बार आचरण करे । इसके प्रभावसे किसी प्रकारकी व्याधि और कष्ट उत्पन्न नहीं होता है और दिन २ आरोग्य बढने लगता है ॥ ७५-७६ ॥

अर्धरात्रिगते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।

कर्णौ विधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ॥ ७७ ॥

आधी रात जीवने पर गित स्थान पर किसी भी जीवका शब्द सुनाई न आवे ऐसे स्थानमें जाकर योगी अपने हाथोंसे अपने दोनों कानोंको बन्द करके पूरक और कुम्भकका अनुष्ठान करे ॥ ७७ ॥

शृणु गहजिघे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।

प्रथमं भिष्मिन्नादं च वंशीनादं ततः परम् ॥ ७८ ॥

श्वेत्कर्कः प्रवरीचं शकांश्च ततः परम् ।

तूरीमेरीहृदं गदिनिनादानककुम्भिः ॥ ७९ ॥

इसप्रकार कुम्भकका अनुष्ठान करने पर साधकको दाहिनी कानमें नादप्रकारके शब्द सुनाई आते हैं । ये सब शब्द देहके भीतरी भागमें उदित होते हैं । पहिले भीषुरकेसा शब्द सुनाई

देता है; तदनन्तर वंशीध्वनि, फिर मेघका शब्द, फिर कर्भर नामक वज्रकी ध्वनि फिर अमरकी गुनगुनाहटसा शब्द सुनाई आता है। फिर क्रमशः ध्वंश, कौंसेके पात्र, तुरही, मेरी, मृदंग और नगाड़ेकांसा शब्द सुनाई देता है ॥ ७८-७९ ॥

एवं नानाविधं नादं जायते नित्यमभ्यसात् ।

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥ ८० ॥

ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरेतर्गतं मनः ।

तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परम पदम् ।

एवं च आमरी सिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ८१
इसप्रकार प्रति दिन नाना प्रकारकी ध्वनि सुनाई आती रहती है। अन्तमें हृदयस्थित अनाहत नामक बारह कली वाले कमलमें होने वाले शब्दकी प्रतिध्वनि सुनाई आती है। फिर साधक निमीलित नेत्रोंसे हृदयके उस द्वादशदलकमलकी प्रतिध्वनिके अन्तर्गत ज्योतिका निरीक्षण करता है। यह ज्योति ही परब्रह्म है। योगीका मन उस ब्रह्ममें लगकर ब्रह्मरूपी विष्णुके परमपदमें लयको प्राप्त होता है। इसप्रकार आमरी कुम्भक सिद्ध होता है, आमरीकुम्भकके सिद्ध होने पर समाधि सिद्ध होजाती है ॥ ८०-८१ ॥

मूर्च्छाकुम्भकः ।

सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रूचोरन्तरम् ।

सत्यञ्च विषयान्सर्वांश्च मनौ मूर्च्छासुखप्रदम् ॥

॥ आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते भ्रुवम् ॥ ८२ ॥

पहिले सुखसे पूर्वकथित कुम्भक करके सम्पूर्ण विषयोंसे मन को लौटा कर भ्रूगुलके मध्यस्थलमें स्थित आज्ञापूर नामक शुभ्र द्विदल कमलमें मनको लगाकर इस पदमें स्थित परमात्मा में लीन करदे। इसको मूर्च्छाकुम्भक कहते हैं। इस कुम्भकसे ब्रह्मामारी आनन्द मिलता है ॥ ८२ ॥

केशलीकुन्दाकः ।

हंकारेण परिश्राने सकोरण विशंतपुनः ।

पटशतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविशतिः ।

अजपां नाम गायत्री जीवो जपति सर्वदा ॥ ८३ ॥

श्वासके निकलने और घुसनेके समय "हं" और "सः" का उच्चारण होता है अर्थात् जिस समय श्वास निकलता है उस समय हंकार और जिस समय श्वासवायु प्रविष्ट होता है, उस समय सःकार उच्चारित होता है । हंकारको शियस्वरूप और सःकारको शक्तिरूप समझना चाहिये । हंसः और सोऽहं ये दोनों शब्द एक ही हैं । ये परमपुरुष और प्रकृतमय शब्द ही अजपा गायत्री नामसे प्रसिद्ध हैं । जीव दिन रातमें इसीसे हजार छः सौ बार इस गायत्रीका जप करता है अर्थात् एक दिन रातमें श्वासवायु २१६०० बार निकलता और प्रविष्ट होता है ॥ ८३ ॥

मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पंक्जे ।

तथा नासापुटे मन्त्रे त्रिविधं संगमागमम् ॥ ८४ ॥

मूलाधार अर्थात् लिंग और गुणस्थलके मध्यस्थलमें हृदयपद्ममें अर्थात् अगहननामक पद्ममें एवं नासापुटद्वयमें अर्थात् इडा, पितृला, इन तीन स्थानोंमें हंसः स्वरूप अजपा जप होता है अर्थात् इन तीन स्थानोंसे ही त्रायुका गमनागमन हुआ करता है ॥ ८४ ॥

दण्डवत्पङ्क्तु जीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।

देहाद् बहिर्गतो वायुः स्वभावो द्वादशांगुलिः ॥ ८५ ॥

गायने षोडशांगुल्यं भोजने त्रिंशतिस्तथा ।

चतुर्विंशांगुलिर्मार्गे निद्रायां त्रिंशदंगुलिः ।

अथुने पट्त्रिंशदुक्तं व्यागामे च ततोऽधिकम् ॥ ८६ ॥

कर्मरूप शरीरका परिमाणं लियानवे अंगुलिका है । वायुकी स्वाभाविक बहिर्देश गतिका परिमाणं बारह अंगुलिका है गायन

में सोलह अंगुलका होता है अर्थात् सोलह अंगुल जाता है । भोजनके समय इसका परिमाण बीस अंगुलका, मार्गमें चलते समय इसका परिमाण चौबीस अंगुलका, निद्रामें इसका परिमाण तीस अंगुलका और मैथुनमें इसका परिमाण द्वासीस अंगुलका एवं व्यायामके समय इसका परिमाण और भी अधिक होता है ॥ ८५-८६ ॥

स्वभावेऽस्य गते न्यूनं परमायुः प्रवर्धते ।

आयुःक्षयोऽधिके प्रोक्तो मास्तौ चांतराद् गते ॥ ८७ ॥
स्वासवायुकी स्वाभाविक बहिर्देशगति बारह अंगुलकी होती है, यह पहिले ही कह दिया है । यदि यह बारह अंगुलसे न्यून (कम) होजावे तो परमायु बढ़ सकती है । और यह बारह अंगुलसे अधिक होजाती है तो परमायु क्षीण होती चली जाती है ॥ ८७ ॥

तस्मात्प्रायो स्थिते देहे मरणां नैव जायते ।

वायुना घटसंयन्त्रे भवेत्केवलकुम्भकः ॥ ८८ ॥

जब तक देहमें प्राणवायु रहता है, तब तक मृत्युकी सम्भावना नहीं होती । कुम्भकके अभ्यासमें प्राणवायुकी ही मुख्य जानना चाहिये ॥ ८८ ॥

पावडजीवो जपेन्मन्त्रमजपासंख्याकेवलम् ।

अथावधि धृतं संख्याविभ्रमं केवलीकृते ॥ ८९ ॥

अतएव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः ।

केवली चाजपा संख्या द्विशुणा च मनोन्मनी ॥ ९० ॥

जीवका शरीर जब तक रहे केवली करके परिमित संख्यामें अजपा मन्त्रको जपे, केवलीकुम्भक करने पर पहिले निर्णय की हुई (२१६००) संख्यामें कमी होजाती है (और आयु बढ़ती है) इसी लिये मनुष्योंको केवलीकुम्भक करना चाहिये । अजपा

की संख्यासे केवलीको दुगुनी करे तो चित्तमें बड़ा आनन्द होता है ॥ ८६-६० ॥

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।

एकादिकचतुःषष्टिं धारयेत्प्रथमे दिने ॥ ६१ ॥

नासापुटोंसे वायुको खेंच केवल कुम्भकका अनुष्ठान करे । पहिले दिन इस कुम्भकका साधन करने पर एक बारसे चौंसठ बार तक स्वासवायुको धारण करे ॥ ६१ ॥

केवलीमष्टधा कुर्याद्यामे यामे दिने दिने ।

अथवा पंचधा कुर्याद् यथा तत् कथयामि ते ॥ ६२ ॥

प्रातर्मध्यान्हसायान्हे मध्ये रात्रिचतुर्थके ।

त्रिसंध्यमथवा कुर्यात्सममाने दिने दिने ॥ ६३ ॥

इस केवलीकुम्भकको प्रतिदिन आठ प्रहारमें आठ बार साधन करे अथवा प्रतिदिन चार बार साधन करे अर्थात् प्रातःकाल, मध्यान्हकाल, सायंकाल और रात्रिके शेषभागमें साधन करे । अथवा प्रातःकाल, मध्यान्हकाल और सायंकाल इन तीनों समयोंमें समान-संख्यामें साधे ॥ ६२-६३ ॥

पञ्चवारं दिने वृद्धिर्वारैकं च दिने तथा ।

अजपापरिमाणं च यावत् सिद्धिः प्रजायते ॥ ६४ ॥

प्राणायामं केवलीं च तदा वदति योगवित् ।

कुम्भके केवलीसिद्धौ किं न सिध्यति भूतले ॥ ६५ ॥

जब तक यह केवलीकुम्भक सिद्ध न हो तबतक प्रतिदिन अजपाजपके प्रमाणसे एक वा पाँच बार (के समयको) क्रमसे बढ़ाता जाय ॥ ६४-६५ ॥

॥ पञ्चभोपदेश समाप्त ॥

→ षष्ठोपदेशः ←

ध्यानयोगः ।

घेरण्ड उवाच ।

स्थूलं ज्योतिस्नथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।

स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।

सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता ॥ १ ॥

घेरण्डने कहा, कि-ध्यान तीन प्रकारका है, स्थूलध्यान, ज्योतिर्ध्यान और सूक्ष्मध्यान । जिसमें मूर्तिमान् अभीष्टदेवता का अथवा गुरुका चिन्तन किया जाता है, उसको स्थूलध्यान कहते हैं । जिसमें तेजोमय ब्रह्म वा प्रकृतिकी भावना की जाय उसको ज्योतिर्ध्यान कहते हैं । और जिस ध्यानके द्वारा बिन्दुमय ब्रह्म और कुलकुण्डलिनी शक्तिका दर्शनलाभ हो उसको सूक्ष्मध्यान कहते हैं ॥ १ ॥

स्थूलध्यानम् ।

स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् ।

तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम् ॥ २ ॥

साधक नेत्र मूँद कर अपने मनमें ऐसा ध्यान करे, कि-एक अनुत्तम अमृतसागर बह रहा है । उस समुद्रके बीचमें एक रत्नमय द्वीप है, वह द्वीप रत्नमयी बालुका वाला होनेसे चारों ओर शोभा दे रहा है ॥ २ ॥

चतुर्दिक्षु नीरतरुर्वहुषुष्पसमन्वितः ।

नीपोपवनसंकूले वेष्टितं परित्रा ह्रव ॥ ३ ॥

मालतीमखिलकाजातीकेशरैश्चंपकैस्तथा ।

पारिजातैः स्थलैः पद्मैर्गंधामोदितदिङ्मुखैः ॥ ४ ॥

इस रत्नद्वीपके चारों ओर कदम्बके वृक्ष अपूर्व शोभा पारहे हैं । बहुतसे पुष्पोंके खिलनेसे वृक्षोंकी असीम शोभा हो रही है ।

कदम्बवनके चारों ओर मालती, मन्जिका (चनेली) केसर तथा चन्ना, पारिजातपत्र और स्थलपत्रोंके बहुतसे वृक्ष इस द्वीपकी खाईकी समान लग रहे हैं । इन सब वृक्षोंके पुष्पोंकी महकसे सब दिशाएँ महक रही हैं ॥ ३-४ ॥

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।

चतुःशाखं चतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥ ५ ॥

अमराः कोकिलास्तत्र गुंजन्ति निगदन्ति च ।

ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥ ६ ॥

योगी मनमें इसप्रकार चिन्ता करे कि—उस काननके मध्य-भागमें मनोहर कल्पवृक्ष विद्यमान है, उसकी चार शाखायें हैं, वे चारों शाखायें चतुर्वेदमय हैं और ये शाखायें तत्काल उत्पन्न हुए पुष्प और फूलोंसे लद रही हैं । इस वृक्षकी शाखाओं पर अमर गुनकरते हुए मँडरा रहे हैं और कोकिलाएँ शाखाओं पर बैठ कुछ २ शब्द कर मनको हरेलेली हैं । फिर योगी इस प्रकार चिन्ता करे कि—इस कल्पवृक्षके नीचे महामाणिक्य-जटित एक रत्नमण्डप परम शोभा पारहा है ॥ ५-६ ॥

तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।

तत्रेष्टदेवतां ध्यायेच्चद्वयानं गुरुभाषितम् ॥ ७ ॥

पश्य देवस्य यद्रूपं यथाभूषणवाहनम् ।

तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिव विदुः ॥ ८ ॥

फिर योगी ऐसी भावना करे, कि—उस मण्डपके बीचमें मनोहर पलंग विद्यमान है, उस ही पलंग अपने अभीष्टदेव विराजमान हैं । गुरुदेवने जैसा २ अभीष्टदेवका ध्यान, रूप, भूषण, वाहन आदिका उपदेश दिया हो, योगी उस ही रूपका ध्यान करे, इसको ही स्थूलध्यान कहते हैं ॥ ७-८ ॥

प्रकाशान्तर १ ।

महत्कारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।

विलम्बसहितं पद्मं द्वादशैर्दलसंयुतम् ॥ ६ ॥

एक और प्रकारका स्थूलध्यान है,—ब्रम्हण्मयमें सहस्रार नामक एक सहस्र दल वाला महापद्म विराज रहा है, इस कमलके मध्यमें और एक बारह दलवाला कमल विराज रहा है ॥ ६ ॥

शुक्तं यथैव महातेजो द्वादशैर्वीजमासितम् ।

हंसचमलवरयुं हंसत्वर्कं यथाक्रमम् ॥ १० ॥

यह द्वादशदल कमल शुभ वर्ण वाला और परमतेजःसम्पन्न है । इस कमलके बारहों पंक्तोंमें क्रमशः ह, स, ज्ञ, म, ल, व, र, युं, ह स त्व और फूँ यह बारह अक्षर लिख रहे हैं ॥ १० ॥

तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकृथादिरेखात्रयम् ।

हृत्कलकोणसंयुक्तं प्रयत्नं तत्र वर्तने ॥ ११ ॥

उस कमलकी कर्णिकामें अ, क, थ, इन तीन अक्षरोंकी तीन रेखा हैं उन रेखाओंके मध्यमें ह, ल, ज्ञ, इन त्रिकोणाकार अक्षरोंके मण्डलमें “ॐ” बना हुआ है ॥ ११ ॥

नादविन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।

तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तने ॥ १२ ॥

“किर योगी ऐसा विनव न करे कि—इस स्थान पर सुमनोहर नादविन्दुमय एक पीठ विराजमान है, उस पीठ (सिंहासन) पर दो हंस खड़े हैं । और तों ही पादुका भी रखी हैं ॥ १२ ॥

ध्यायेत्तत्र शुक्रं देवं त्रिशुजं च त्रिलोचनम् ।

श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगांधानुलेपनम् ॥ १३ ॥

शुक्लपुष्पमयं मातुल्यं रत्नशक्तिसमन्वितम् ।

एवं त्रिचक्रसंघर्षात्स्थू न ध्यानं प्रसिद्ध्यति ॥ १४ ॥

योगी ध्यान करे, कि—इस ही स्थल पर गुरुदेव विराजमान

हैं, उनके दो भुजा हैं, तीन नेत्र हैं और वे शुक्र वस्त्र पहिर रहे हैं। उनके शरीर पर शुभ्र चन्दन लगा हुआ है, उनके गलेमें शुभ्रवर्णके प्रसिद्ध पुष्पोंकी माला पड़ी हुई है। उनके वामपार्श्व में रक्तवर्णा शक्ति शोभा देरही है। इसप्रकार गुरुका ध्यान करने पर स्थूलध्यान सिद्ध होता है * ॥ १२-१४ ॥

ॐ त्रिम्यसारतन्त्रमें लिखा है, कि—

“मातः शिरसि शुक्लेऽञ्जे त्रिनेत्रं त्रिभुजं शुक्लम् ।

वराभयकरं शान्तं रमरेत्स्नामपूर्वकम् ॥”

अर्थात्—मस्तकमें जो शुभ्रवर्णका कमल है, योगी प्रभातकालमें जब पत्रमें गुरुका ध्यान करे कि—यउ शान्त, त्रिनेत्र, त्रिभुज हैं और उनके हाथोंमें वर और अभय हैं। इसप्रकारकी विज्ञाको स्थूलध्यान कहते हैं।

कं कालमालिनीतन्त्रमें लिखा है, कि—

“सदृशद्रव्यमध्यमन्त्रागामानमुत्पद्यन् ।

न त्वापणिनादधिन्द्रोर्मध्ये सिंहासनोत्पद्यते ॥

तत्र निजगुणं निर्व्यञ्जनाचलसंनिभम् ।

धीरासनसमाप्तानं सर्वाभरणभूषितम् ॥

शुक्लमाख्याम्वरवरं वरदाभयपणिनम् ।

यामोक्षशक्तिरहितं कालणेनावलोकितम् ॥

प्रियया सत्यहस्तेन भूतचालकलेवरम् ।

यामेनोत्पलधामिण्या रक्ताभरणभूषणम् ॥

ज्ञानानन्दमयायुतं स्मरेत्स्नामपूर्वकम् ॥”

ॐ अर्थात्—योगी इसप्रकार ध्यान करे, कि—जिस सदृशद्रव्यकमलमें प्रदीप्त अन्तरात्मा अधिष्ठित है, उसके ऊपर नादविन्दुने मध्यमें एक उज्ज्वल सिंहासन विद्यमान है, उस ही सिंहासन पर अपने इष्टदेव विराज रहे हैं, वे धीरासनसे बैठे हुए हैं, उनका शरीर सौंदीके पर्वतकी समान द्येत है वे नाना प्रकारके आभूषणोंसे विभूषित हैं और सत्तैर् माला तथा द्येत वस्त्रोंको धारण कर रहे हैं, उनके हाथोंमें वर और अभय हैं, उनकी बाई जाँघ पर शक्ति घेटी हुई है। गुरुदेव कङ्कणारट्टिसे चारों ओर देख रहे हैं, प्रियतमा शक्ति दाहिने हाथसे उनके मनोहर शरीरका स्पर्श पाररही है। उन शक्तिके कामकर में रक्तपद्म है और वह रक्तवर्णके आभूषणोंसे भूषित है, इसप्रकार

ज्योतिर्ध्यानम् ।

घेरण्ड उवाच ।

कथितं स्थूलध्यानन्तु तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।

यद्ब्रूयानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥

मूलाधारे कुण्डलिनी मुजगाकाररूपिणी ।

जीवात्मा तिष्ठति तत्र प्रदीपकलिकाकृतिः ॥

ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानात्परास्परम् ॥१६॥

घेरण्डने कहा, कि-हे चण्ड ! स्थूल-ध्यानका वर्णन कर दिया, अब तेजोध्यान (ज्योतिर्ध्यान) को सुन । इस ध्यान से योगसिद्धि और आत्मप्रत्यक्षाशक्ति उत्पन्न होता है । मूलाधार अर्थात् गुह्यप्रदेश और लिंगमूलके मध्यगत स्थानमें कुण्डलिनी सर्पाकारमें विद्यमान है । इस स्थानमें जीवात्मा दीपशिला की समान अवस्थित है । इस स्थानपर ज्योतीरूप ब्रह्मका ध्यान करे । इसको ही तेजोध्यान वा ज्योतिर्ध्यान कहते हैं ॥१५-१६॥

अबोर्मध्ये मनोर्ध्वं च यत्तेजः प्रणवात्मकम् ।

ध्यायेज्ज्वालावलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥१७॥

एक और प्रकारका तेजोध्यान है, कि ध्रुवगुलके मध्यमें और मनके ऊर्ध्वभागमें जो अंकारमय और शिखामाला-समन्वित ज्योति विद्यमान है, उस ही ज्योतिका ध्यान करे । इसको ही ज्योतिर्ध्यान वा तेजोध्यान कहते हैं ॥ १७ ॥

सूक्ष्मध्यानम् ।

तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं वदाम्यहम् ।

बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जाग्रता भवेत् ॥१८॥

उन ज्ञानसमययुक्त गुह्यके नैऋत्यमरणपूर्वक उत्पन्न ध्यान करे, १८ को सूक्ष्मध्यान कहते हैं ।

घेरण्ड कहने लगे, कि—चण्ड ! तुमने ज्योतिर्ध्यान सुना, अब मैं सूक्ष्मध्यानको कहता हूँ, सुनो ! वड्डेभारी भारवध (पुण्य) का उदय होने पर जिस साधककी कुण्डली जाग्रत होकर । १८।

आत्मनः सहयोगेन नेत्ररंध्रादिनिर्गता ।

विहरेद् राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ १९ ॥

आत्माके साथ मिलकर नेत्ररंध्र मार्गसे निकल कर ऊर्ध्व-भागस्थ राजमार्ग नामक स्थलमें परिभ्रमण करती है । भ्रमण करते समय सूक्ष्मत्व और चञ्चलताके कारण ध्यानयोगमें कुण्डलिनीको देखना कठिन होता है ॥ १९ ॥

शंभवी मुद्रया योगी ध्यानयोगेन सिद्ध्यति ।

सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥ २० ॥

योगी शंभवी मुद्राका अनुष्ठान करता हुआ कुण्डलिनीका ध्यान करे, इसका ही नाम सूक्ष्मध्यान है । यह ध्यान अति गोपनीय है और यह देवताओंको भी कठिनसे मिलता है ॥ २० ॥

स्थूलध्यानाद्भूतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।

तेजोध्यानाद्भूतगुणं सूक्ष्मध्यानं विशिष्यते ॥ २१ ॥

स्थूलध्यानसे ज्योतिर्ध्यान सौ गुणा श्रेष्ठ है और ज्योतिर्ध्यानसे सूक्ष्मध्यान लाखगुणा श्रेष्ठ है ॥ २१ ॥

इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोगं सुदुर्लभम् ।

आत्मसाक्षाद्भवेद्यस्मात् तस्माद्ध्यानं विशिष्यते २२

घेरण्डने कहा, कि—हे चण्ड ! यह मैंने तुमसे दुर्लभ ध्यान-योग कहा । इसके द्वारा आत्मसाक्षात्कारका लाभ होता है और इससे ध्यानसिद्धि होती है ॥ २२ ॥

॥ पञ्च-उपदेश समाप्त ॥

❀ सप्तमोपदेशः ❀

समाधियोगः ।

धेरण्ड उवाच ।

समाधिर्यत्र परं योगं बहुभागेन लभ्यते ।

शुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते शुरुभक्तिततः ॥ १ ॥

बड़े भारी सौभाग्यसे समाधि नामक परमयोगका लाभ होता है । शुरुदेवकी कृपा होने पर और उनकी प्रसन्नता प्राप्त करने पर और उनमें अचल भक्ति होनेसे यह योग प्राप्त होता है ॥ १ ॥

विद्याप्रतीतिः स्वशुरुप्रतीतिः-

रात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः ।

दिने दिने यस्य भवेत्स योगी

सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥ २ ॥

दिन २ विद्या, शुरु और अपने ऊपर जिस योगीकी प्रतीति (विश्वास) बढ़ती है और दिन २ जिस योगीके मनमें ज्ञान होता है, वह ही समाधियोग साधनके अभ्यासका अधिकारी होता है ॥ २ ॥

यदाद्भिन्नं मनः कृत्वा ऐक्यं कुर्यात्परात्मनि ।

समार्थं तद्विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ॥ ३ ॥

शरीरसे मनको भिन्न करके परमात्माके साथ मिलावे । इस को ही समाधि कहते हैं । इसके द्वारा सब प्रकारकी अवस्थाओं से छूटकर मुक्त होजाता है ॥ ३ ॥

अहं ब्रह्म न भ्रान्तोऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकसाक् ।

सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥ ४ ॥

जो योगी समाधिसाधन करता है उसको इस प्रकारका ज्ञान उत्पन्न होता है, कि मैं ब्रह्म हूँ, ब्रह्मसे पृथक् नहीं हूँ । मैं ब्रह्म

हैं, मैं शोकरहित, नित्यमुक्त और स्वभाववान् (ब्रह्मप्रकृतिस्य)
हूँ, मैं सच्चिदानन्दस्वरूप (सत्यमय, ज्ञानमय और नित्यानन्द-
मय) हूँ । इस प्रकार ज्ञानसंचार होने पर उस योगीकी समाधि-
सिद्ध होगई ऐसा कहा जासकता है ॥ ४ ॥

शाम्भव्या चैव खेचर्या आमर्या योनिमुद्रया ।

ध्यानं मादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥ ५ ॥

पञ्चषा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।

षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥ ६ ॥

समाधियोग छः प्रकारका है—ध्यानयोगसमाधि, नादयोग-
समाधि, रसानन्दयोगसमाधि, लयसिद्धियोगसमाधि, भक्ति-
योगसमाधि और राजयोगसमाधि । शाम्भवीमुद्राके अवलम्बन
पूर्वक ध्यानयोगसमाधि, खेचरीमुद्राके अवलम्बनपूर्वक नादयोग-
समाधि, आमरीनामक कुम्भकके अवलम्बनपूर्वक रसानन्दयोग-
समाधि, योनिमुद्राके अवलम्बनसे लयसिद्धियोगसमाधि, भक्ति
का अवलम्बन करतेहुए भक्तियोगसमाधि और मनोमूर्छानामक
कुम्भकका अनुष्ठान करतेहुए राजयोग समाधिका आचरण करें ।

ध्यानयोगसमाधिः ।

शाम्भवीं मुद्रिकां कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।

विन्दुब्रह्म सकृद् दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत् ॥ ७ ॥

पहिले शाम्भवी मुद्राका अनुष्ठान करके आत्मप्रत्यक्ष करे,
फिर विन्दुमय ब्रह्मका दर्शन करता हुआ उस विन्दुस्थलमें मन
को लगावे ॥ ७ ॥

खमध्ये कुरु आत्मानं आत्ममध्ये च खं कुरु ।

आत्मानं खमयं दृष्ट्वा न किञ्चिदपि बाधयते ॥

सदानन्दमयो भूत्वा समाधिस्थो भवेन्नरः ॥ ८ ॥

फिर शिरमें स्थित ब्रह्मलोकमय आकाशके मध्यमें आत्माको

ले आवे, फिर शिरमें स्थित ब्रह्मलोकमय आकाशको जीवात्मा में ले आवे (लीन करे) इस प्रकार जीवात्माको परमात्मामें लीन करके नित्यानन्दप्रय और मुक्त होजाय, इसको ही ध्यान योगसमाधि कहते हैं ॥ ८ ॥

नादयोगसमाधिः ।

साधनात्खेचरीमुद्रा रसनोर्ध्वगता सदा ।

तदा समाधिसिद्धिः स्याद्वित्वा साधारणक्रियाम् ६
खेचरीमुद्राका अनुष्ठान कर रसनाको ऊपरको करके रखते, इसके द्वारा साधारण क्रियाएँ छूट कर समाधिसिद्धि होजाती है । इसको ही नादयोगसमाधि कहते हैं ॥ ६ ॥

रसानन्दयोगसमाधिः ।

अनिलं मन्दवेगेन आमरीकुम्भकं चरेत् ।

मन्दं मन्दं रेचयेद्वायुं भृगनादं ततो भवेत् ॥ १० ॥
आमरी नामक कुम्भकको करके धीरे २ श्वासवायुको निकाल दे, इस योगको साधते समय देहके भीतर भौरेकी गुंजारकी समान शब्द सुनाई देता है ॥ १० ॥

अन्तःस्थं आमरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत् ।

समाधिर्जायते तत्र आनन्दः सोहमित्युत ॥ ११ ॥
शरीरके भीतर जहाँ पर वह नाद होता है मनको उस ही स्थान पर लगादे, इसको ही रसानन्दयोगसमाधि कहते हैं । इस योगके द्वारा "सोहम्" (मैं ही ब्रह्म हूँ) यह ज्ञान होता है और योगी सदा परम आनन्दका उपभोग करता है ॥ ११ ॥

लयसिद्धियोगसमाधिः ।

योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत् ।

सुशृङ्गाररसेनैव विहरेत्परमात्मनि ॥ १२ ॥

आनन्दप्रयः संभूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि संभवेत् ।

अहं ब्रह्मेति ब्रह्मेतं समाधिस्त्वेन जायते ॥ १३ ॥

योगी पहिले योनिमुद्राका अनुष्ठान करता हुआ अपनेमें शक्तिरूपकी भावना करे, अर्थात् अपनेमें स्त्री और परमात्मामें पुरुषस्वरूपकी भावना करे। फिर मन ही-मनमें इस प्रकार भावना करे, कि पुरुषस्वरूप परमात्माके साथ स्त्रीरूप मेरा शृङ्गाररससे भरा हुआ निहार हो रहा है “उक्त विहारसे जो परम आनन्दरस उत्पन्न हुआ है, मैं उस रगमें निमग्न हो परब्रह्मसे अभिन्नरूप वाले प्रणवमें मिल गया हूँ” इस योगके द्वारा “मैं ब्रह्म और अद्वितीय हूँ” ऐसे ज्ञानका संचार होता है। इस समाधिको ही लयसिद्धियोग कहते हैं ॥ १२-१३ ॥

भक्तियोगसमाधिः ।

स्वकीयं हृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।

चिन्तयेद्भक्तियोगेन परमात्मादपूर्वकम् ॥ १४ ॥

आनन्दाश्रुपुत्तकेन दशाभाषः प्रजायते ।

समाधिः संभवेत्तो न मम्भवेच्च मनोन्मनिः ॥ १५ ॥

अब जो भक्ति और परम आनन्दादके साथ अपने हृदयके भीतर इष्टदेवका चिन्तन करे। इसके द्वारा आनन्दाश्रु बहने लगते हैं, शरीर पुलकित हो जाता है, एवं मन अचेत हो जाता है और एकाग्र हो जाता है अर्थात् परब्रह्मका साक्षात्कार हो जाता है इसको ही भक्तियोगसमाधि कहते हैं ॥ १४-१५ ॥

राजयोगसमाधिः ।

मनोमूर्च्छा समासाद्य मन आत्मनि योजयेत् ।

परात्मनः समायोगात् समाधिं समवाप्नुयात् ॥ १६ ॥

मनोमूर्च्छा नामक कुदप्रकका अभ्यास करता हुआ मनको परमात्मामें एकाग्र करे। इसप्रकार परमात्माके संयोगसे समाधि सिद्धि हो जाती है इसको ही राजयोगसमाधि कहते हैं ॥ १६ ॥

समाधियोगमात्राख्यम् ।

इति ते कथितं चण्ड समाधिं मुक्तिलक्षणम् ।

राजयोगः समाधिः स्यादेकात्मन्येष साधनम् ।

उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः ॥ १७ ॥

हे चण्डकापाले ! इस प्रकार मैंने तुमसे शक्तिरूप समाधि-योगका कीर्तन किया केवल राजयोग, समाधि, उन्मनी अथवा सहजावस्थाका नाम योग नहीं है, किन्तु जब ये आत्मामें मनको एकाग्र करके किये जाते हैं तब ही सिद्ध होते हैं और योग कह-लाने हैं ॥ १७ ॥

जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।

ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् १८

जलमें विष्णु हैं स्थलमें विष्णु हैं, पर्वतकी चोटियों पर विष्णु हैं, ज्योतिर्मयमें विष्णु हैं, अधिक क्या यह सम्पूर्ण जगत् ही विष्णुमय है

भूचराः खेचराश्चामी यावन्तो जीवजन्तवः ।

वृक्षगुल्मलतावल्लीस्तृणाद्या चारिपर्वताः ॥

सर्वं ब्रह्म विज्ञानीयात् सर्वं पश्यति चात्मनि ॥ १९ ॥

भूचर, खेचर आदि जितने भी जीव-जन्तु, वृक्ष, वेल, लता, वल्ली, तृण, जल और पर्वत ये सब ही ब्रह्मस्वरूप हैं जो योगी होता है वह इस प्रकार आत्मामें समस्त पदार्थोंको देखता है ॥

आत्मा घटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं पदम् ।

घटाद्विभिन्नतो ज्ञात्वा वीतरागो विद्यासनः ॥ २० ॥

जीवात्मा परमात्माकी जायारूप है परमात्मा अद्वितीय, शाश्वत और सर्वप्रधान है । मनुष्यादि के पार्थिव शरीरमें जीवात्मा-रूपी परमात्माका अंश आवद्ध होकर केवल शरीरस्थ चैतन्य-रूपसे ही स्थित है । परन्तु शरीरबन्धनसे मुक्त होने (मानने) पर वीतराग और वासनाशून्य हो फिर उस ब्रह्ममें सम्मिलित हो जाता है ॥ २० ॥

एवं विधिः समाधिः स्यात्सर्वसंकल्पवर्जितः ।

स्वदेहे पुत्रदारादिबान्धवेषु धनादिषु ॥

सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥ २१ ॥

इसप्रकार सर्वसंकल्परहित होकर समाधिका साधन करना उचित है । अपना देह, पुत्र, भार्या, बान्धव, धन; इन संकल विषयोंमें ममताहीन होकर समाधिका साधन करे ॥ २१ ॥

तत्त्वं लयामृतं गोप्यं शिषोक्तं विविधानि च ।

बार्त्ता संक्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणम् ॥ २२ ॥

देवदेव महादेवने लयामृत आदि बहुतसे गोपनीय तत्त्व कहे हैं । उनमेंसे मैंने चुनकर संक्षेपके साथ तुमसे जो बातें कहीं वे मुक्तिस्वरूप हैं ॥ २२ ॥

इति ते कथितं चंड समाधिर्दुर्लभः परः ।

यज्ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमण्डले ॥ २३ ॥

हे चण्ड ! मैंने तुझसे परमदुर्लभ समाधियोगका वर्णन किया इस योगको जान जाने पर मनुष्यको इस भूलोकमें फिर जन्म नहीं लेना पड़ता है ॥ २३ ॥

॥ सप्तम उपदेश समाप्त ॥

चेरण्डसंहिता समाप्त.

❀ विक्रयार्थ पुस्तकें ❀

ईशाद्यष्टोपनिषद्-ईश, केन, कठ, मयन, मुण्ड, भारद्वाज्य, तैत्तिरीय और ऐतरेय उपनिषद् मूल, अन्वय पदार्थ और भाषा भात्रार्थ सहित । ब्रह्मविद्याका-विषय इन उपनिषदोंमें सब प्रकारसे सरल सुलभ कर दिया है । जिन्ददार पुस्तकका मूल्य केवल १।) डाकव्यय ८ आना ।

वृहदारण्यकोपनिषद्-मूल अन्वय पदार्थ और शाङ्करभाष्य के अनुकूल सरल संक्षिप्त भाषानुवादसहित जिन्ददार ६४० पृष्ठ की पुस्तक मूल्य २।) डाकव्यय ६ आना ।

छांदोग्य उपनिषद्-मूल, अन्वय पदार्थ और भाषाटीका सहित जिन्ददार ४८० पृष्ठकी पुस्तकका मूल्य १।) डा० ॥)

सामवेदसंहिता-सायणभाष्य और भाषाटीकासहित । वेद हिन्दूधर्मका मूल है, वेदका स्वाध्याय करके अपने जीवनको सफल करना द्विजमात्रका कर्त्तव्य है, इसलिये ही हम वैदिकग्रन्थोंको प्राचीन संस्कृत भाष्य और भाषाटीकाके साथ छापकर सुलभ मूल्यमें प्रकाशित कर रहे हैं, हमने इस ग्रन्थका मूल्य ५।) ४० मात्र रक्खा है । डाकव्यय ॥) अलग लगेगा ।

व्याख्यानमाला-स्वामी ईशस्वरूपजीके उपयोगी धर्मविषयों पर दश व्याख्यान मूल्य ॥) डाकव्यय ॥)

सनातनधर्मशिक्षा-वेदशास्त्रोंके ज्ञानकी बातें इस पुस्तक में लिखकर प्रमाणोंके लिये शास्त्रोंके वचन और अनेकों दृष्टांत लिखे हैं । इसमें ये विषय हैं-१ परमात्माका एक स्वरूप, २ एक स्वरूपका अनेक होना, ३ पुनर्जन्म, ४ कर्मका फल क्यों और कैसे मिलता है, ५ यज्ञ क्यों किया जाता है, ६ जहाँ शरीर मरकर जाता है उन सात लोकोंका वर्णन ७ संस्कारोंके करनेसे क्या लाभ और न होनेसे क्या हानि है, ८ श्राद्ध मृतको कैसे पहुँचता है इत्यादि अनेकों धर्मविषयोंकी व्याख्या, कीमत १) डाकव्यय ॥)

मिलनेका पता - सनातनधर्म प्रेस मुरादाबाद.

